



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Krüger, Burkhard

Erkner: 1:37:12

Erkner: Falkensee

Erkner: 657

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 162 (of 318)

Erkner/Erkner: 140 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 21(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	19:52	28:22	23	6:59	148	8:20	0.70	19:52	28:22	23	6:59	148	8:20
Wechsel S -> R	0.26	3:50	14:44	30	2:04	172	2:30	0.96	23:42	24:41	26	8:37	161	10:44
Schwimmen Erkner	0.96	23:42	24:41	26	8:37	161	10:44	0.96	23:42	24:41	26	8:37	161	10:44
Rad netto	28.00	54:42	1:57	27	6:49	143	9:23	28.96	1:18:24	2:42	25	12:08	148	18:21
Wechsel R -> L	0.13	1:15	9:36	9	0:24	72	0:37	29.09	1:19:39	2:44	23	11:51	145	18:57
Rad Erkner	28.13	55:57	1:59	22	6:32	132	9:55	29.09	1:19:39	2:44	23	11:51	145	18:57
Lauf	3.60	17:33	4:52	17	2:49	117	4:18	32.69	1:37:12	2:58	21	14:40	141	22:36