



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Schmidt, Christian

Erkner: 1:37:20

Erkner: Berlin

Erkner: 778

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 164 (of 318)

Erkner/Erkner: 142 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 30(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
km	km	min/km	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-	-
Schwimmen nett	0.70	21:45	31:04	34	8:11	192	10:13	0.70	21:45	31:04	34	8:11	192	10:13
Wechsel S -> R	0.26	2:16	8:43	9	0:37	43	0:56	0.96	24:01	25:01	32	8:22	172	11:03
Schwimmen Erkner	0.96	24:01	25:01	32	8:22	172	11:03	0.96	24:01	25:01	32	8:22	172	11:03
Rad netto	28.00	54:26	1:56	26	8:55	133	9:07	28.96	1:18:27	2:42	30	15:39	150	18:24
Wechsel R -> L	0.13	1:33	11:55	23	0:41	130	0:55	29.09	1:20:00	2:45	31	15:55	150	19:18
Rad Erkner	28.13	55:59	1:59	26	9:11	134	9:57	29.09	1:20:00	2:45	31	15:55	150	19:18
Lauf	3.60	17:20	4:48	20	3:52	104	4:05	32.69	1:37:20	2:58	30	18:12	143	22:44