



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

König, Tim

Erkner: 1:37:00

Erkner: Potsdam

Erkner: 646

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 156 (of 318)

Erkner/Erkner: 135 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 25(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min/km	min/km	min/km	min/km	min/km	min/km	km	min/km	min/km	min/km	min/km	min/km	min/km
	km	min/km	min/km	min/km	min/km	min/km	min/km	km	min/km	min/km	min/km	min/km	min/km	min/km
Schwimmen nett	0.70	19:25	27:44	24	6:31	129	7:53	0.70	19:25	27:44	24	6:31	129	7:53
Wechsel S -> R	0.26	2:47	10:42	20	1:19	88	1:27	0.96	22:12	23:07	21	6:50	115	9:14
Schwimmen Erkner	0.96	22:12	23:07	21	6:50	115	9:14	0.96	22:12	23:07	21	6:50	115	9:14
Rad netto	28.00	53:24	1:54	18	7:29	111	8:05	28.96	1:15:36	2:36	21	11:56	119	15:33
Wechsel R -> L	0.13	0:47	6:01	2	0:09	4	0:09	29.09	1:16:23	2:37	20	12:05	109	15:41
Rad Erkner	28.13	54:11	1:55	16	7:38	96	8:09	29.09	1:16:23	2:37	20	12:05	109	15:41
Lauf	3.60	20:37	5:43	31	7:22	178	7:22	32.69	1:37:00	2:58	25	19:27	136	22:24