



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Simon, Dirk

Erkner: 1:37:31

Erkner: Rathenow

Erkner: 805

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 166 (of 318)

Erkner/Erkner: 143 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 23(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	19:40	28:05	22	6:47	141	8:08	0.70	19:40	28:05	22	6:47	141	8:08
Wechsel S -> R	0.26	3:51	14:48	31	2:05	174	2:31	0.96	23:31	24:29	24	8:26	156	10:33
Schwimmen Erkner	0.96	23:31	24:29	24	8:26	156	10:33	0.96	23:31	24:29	24	8:26	156	10:33
Rad netto	28.00	54:36	1:57	24	6:43	136	9:17	28.96	1:18:07	2:41	24	11:51	145	18:04
Wechsel R -> L	0.13	1:38	12:33	23	0:47	145	1:00	29.09	1:19:45	2:44	24	11:57	147	19:03
Rad Erkner	28.13	56:14	1:59	26	6:49	141	10:12	29.09	1:19:45	2:44	24	11:57	147	19:03
Lauf	3.60	17:46	4:56	20	3:02	123	4:31	32.69	1:37:31	2:58	23	14:59	144	22:55