



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hervé, Yann

Erkner: 2:39:42

Erkner: Berlin

Erkner: 202

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 46 (of 236)

Erkner/Erkner: 45 (of 198)

Erkner: 2:14:41

Erkner: 4(of 25)

Erkner: 2:15:02

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	32:42	21:48	3	5:02	34	8:00		1.50	32:42	21:48	3	5:02	34	8:00
Wechsel S -> R	0.26	1:56	7:26	2	0:13	15	0:36		1.76	34:38	19:40	3	5:15	32	7:43
Schwimmen Erkner	1.76	34:38	19:40	3	5:15	32	7:43		1.76	34:38	19:40	3	5:15	32	7:43
Rad netto	40.00	1:17:15	1:55	16	10:33	115	14:51		41.76	1:51:53	2:40	6	15:48	56	21:30
Wechsel R -> L	0.13	1:02	7:56	2	0:16	18	0:16		41.89	1:52:55	2:41	6	16:04	55	21:13
Rad Erkner	40.13	1:18:17	1:57	12	10:49	101	15:02		41.89	1:52:55	2:41	6	16:04	55	21:13
Lauf	10.00	46:47	4:40	3	8:36	30	8:36		51.89	2:39:42	3:04	4	24:40	45	25:01