



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Eisenhardt, Matthias

Erkner: 1:39:05

Erkner: Berlin - Tempelhof

Erkner: 561

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 179 (of 318)

Erkner/Erkner: 153 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 24(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	21:31	30:44	29	8:38	185	9:59	0.70	21:31	30:44	29	8:38	185	9:59
Wechsel S -> R	0.26	2:23	9:09	10	0:37	53	1:03	0.96	23:54	24:53	27	8:49	167	10:56
Schwimmen Erkner	0.96	23:54	24:53	27	8:49	167	10:56	0.96	23:54	24:53	27	8:49	167	10:56
Rad netto	28.00	55:08	1:58	29	7:15	152	9:49	28.96	1:19:02	2:43	28	12:46	161	18:59
Wechsel R -> L	0.13	1:21	10:23	15	0:30	97	0:43	29.09	1:20:23	2:45	27	12:35	157	19:41
Rad Erkner	28.13	56:29	2:00	28	7:04	144	10:27	29.09	1:20:23	2:45	27	12:35	157	19:41
Lauf	3.60	18:42	5:11	26	3:58	149	5:27	32.69	1:39:05	3:01	24	16:33	154	24:29