



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Radunz, Michael

Erkner: 1:38:58

Erkner: Berlin

Erkner: 740

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 178 (of 318)

Erkner/Erkner: 152 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 19(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	min/km	-	min/km	km	min/km	-	-	min/km	-	
Schwimmen nett	0.70	17:39	25:12	10	3:50	78	6:07	0.70	17:39	25:12	10	3:50	78	6:07
Wechsel S -> R	0.26	4:06	15:46	24	2:16	185	2:46	0.96	21:45	22:39	15	5:44	105	8:47
Schwimmen	0.96	21:45	22:39	15	5:44	105	8:47	0.96	21:45	22:39	15	5:44	105	8:47
Rad netto	28.00	53:21	1:54	14	5:49	109	8:02	28.96	1:15:06	2:35	13	8:48	111	15:03
Wechsel R -> L	0.13	2:51	21:55	26	1:52	215	2:13	29.09	1:17:57	2:40	13	10:15	125	17:15
Rad	28.13	56:12	1:59	19	7:16	138	10:10	29.09	1:17:57	2:40	13	10:15	125	17:15
Lauf	3.60	21:01	5:50	23	6:20	186	7:46	32.69	1:38:58	3:01	19	16:04	153	24:22