



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Röhricht, Maik

Erkner: 1:39:25

Erkner: Altlandsberg

Erkner: 755

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 183 (of 318)

Erkner/Erkner: 155 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 25(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	min/km	-	km	min/km	-	-	min/km	-	km	min/km
Schwimmen nett	0.70	18:47	26:50	16	5:54	108	7:15	0.70	18:47	26:50	16	5:54	108	7:15
Wechsel S -> R	0.26	4:00	15:23	33	2:14	180	2:40	0.96	22:47	23:43	21	7:42	136	9:49
Schwimmen	0.96	22:47	23:43	21	7:42	136	9:49	0.96	22:47	23:43	21	7:42	136	9:49
Rad netto	28.00	52:43	1:52	15	4:50	94	7:24	28.96	1:15:30	2:36	21	9:14	117	15:27
Wechsel R -> L	0.13	2:46	21:16	37	1:55	214	2:08	29.09	1:18:16	2:41	21	10:28	133	17:34
Rad	28.13	55:29	1:58	19	6:04	122	9:27	29.09	1:18:16	2:41	21	10:28	133	17:34
Lauf	3.60	21:09	5:52	33	6:25	190	7:54	32.69	1:39:25	3:02	25	16:53	156	24:49