



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

HACKMANN, MARTIN

Erkner: 2:15:02

Erkner: LTC Berlin

Erkner: 422

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner/Erkner: 2 (of 236)

Erkner/Erkner: 2 (of 198)

Erkner/Erkner: 2:14:41

Erkner:

Erkner: 1(of 25)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 2:15:02

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	1.50	27:40	18:26	1	-	8	2:58	1.50	27:40	18:26	1	-	8	2:58
Wechsel S -> R	0.26	1:43	6:36	1	-	6	0:23	1.76	29:23	16:41	1	-	4	2:28
Schwimmen Erkner	1.76	29:23	16:41	1	-	4	2:28	1.76	29:23	16:41	1	-	4	2:28
Rad netto	40.00	1:06:42	1:40	1	-	6	4:18	41.76	1:36:05	2:18	1	-	3	5:42
Wechsel R -> L	0.13	0:46	5:53	1	-	1	-	41.89	1:36:51	2:18	1	-	3	5:09
Rad Erkner	40.13	1:07:28	1:40	1	-	6	4:13	41.89	1:36:51	2:18	1	-	3	5:09
Lauf	10.00	38:11	3:49	1	-	1	-	51.89	2:15:02	2:36	1	-	2	0:21