



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Lange, Lutz

Erkner: 1:40:11

Erkner: Berlin

Erkner: 664

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 194 (of 318)

Erkner/Erkner: 164 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 8(of 15)

SEN4 / TM 55

Erkner/Erkner: 1:27:46

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	17:55	25:35	5	2:27	89	6:23	0.70	17:55	25:35	5	2:27	89	6:23
Wechsel S -> R	0.26	4:15	16:20	9	2:04	193	2:55	0.96	22:10	23:05	5	4:21	114	9:12
Schwimmen Erkner	0.96	22:10	23:05	5	4:21	114	9:12	0.96	22:10	23:05	5	4:21	114	9:12
Rad netto	28.00	56:33	2:01	8	5:47	172	11:14	28.96	1:18:43	2:43	6	9:56	156	18:40
Wechsel R -> L	0.13	1:29	11:24	7	0:22	117	0:51	29.09	1:20:12	2:45	5	10:05	153	19:30
Rad Erkner	28.13	58:02	2:03	8	5:56	175	12:00	29.09	1:20:12	2:45	5	10:05	153	19:30
Lauf	3.60	19:59	5:33	7	4:17	172	6:44	32.69	1:40:11	3:03	8	12:25	165	25:35