



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Fischer, Martin

Erkner: 1:41:14

Erkner: Potsdam

Erkner: 575

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 199 (of 318)

Erkner/Erkner: 165 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 16(of 22)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:19:17

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	18:09	25:55	10	4:40	94	6:37	0.70	18:09	25:55	10	4:40	94	6:37
Wechsel S -> R	0.26	4:36	17:41	20	2:43	201	3:16	0.96	22:45	23:41	13	7:08	134	9:47
Schwimmen Erkner	0.96	22:45	23:41	13	7:08	134	9:47	0.96	22:45	23:41	13	7:08	134	9:47
Rad netto	28.00	56:56	2:01	17	10:59	179	11:37	28.96	1:19:41	2:45	18	16:46	164	19:38
Wechsel R -> L	0.13	2:18	17:41	19	1:21	203	1:40	29.09	1:21:59	2:49	18	18:01	170	21:17
Rad Erkner	28.13	59:14	2:06	18	12:14	185	13:12	29.09	1:21:59	2:49	18	18:01	170	21:17
Lauf	3.60	19:15	5:20	16	4:41	163	6:00	32.69	1:41:14	3:05	16	21:57	166	26:38