



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Steinert, Andreas

Erkner: 1:41:39

Erkner: Berlin

Erkner: 812

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 203 (of 318)

Erkner/Erkner: 168 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 22(of 28)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	24:01	34:18	26	10:12	209	12:29	0.70	24:01	34:18	26	10:12	209	12:29
Wechsel S -> R	0.26	3:30	13:27	18	1:40	158	2:10	0.96	27:31	28:39	24	11:30	204	14:33
Schwimmen Erkner	0.96	27:31	28:39	24	11:30	204	14:33	0.96	27:31	28:39	24	11:30	204	14:33
Rad netto	28.00	54:48	1:57	21	7:16	146	9:29	28.96	1:22:19	2:50	25	16:01	182	22:16
Wechsel R -> L	0.13	1:51	14:13	19	0:52	172	1:13	29.09	1:24:10	2:53	25	16:28	185	23:28
Rad Erkner	28.13	56:39	2:00	20	7:43	149	10:37	29.09	1:24:10	2:53	25	16:28	185	23:28
Lauf	3.60	17:29	4:51	15	2:48	114	4:14	32.69	1:41:39	3:06	22	18:45	169	27:03