



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kamali, Salim

Erkner: 1:42:45

Erkner: Berlin

Erkner: 877

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 218 (of 318)

Erkner/Erkner: 179 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 31(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
km	km	min/km	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-	-
Schwimmen nett	0.70	19:10	27:22	20	6:16	122	7:38	0.70	19:10	27:22	20	6:16	122	7:38
Wechsel S -> R	0.26	3:21	12:53	28	1:53	145	2:01	0.96	22:31	23:27	25	7:09	128	9:33
Schwimmen Erkner	0.96	22:31	23:27	25	7:09	128	9:33	0.96	22:31	23:27	25	7:09	128	9:33
Rad netto	28.00	1:00:07	2:08	32	14:12	196	14:48	28.96	1:22:38	2:51	31	18:58	185	22:35
Wechsel R -> L	0.13	1:31	11:39	25	0:53	120	0:53	29.09	1:24:09	2:53	31	19:51	184	23:27
Rad Erkner	28.13	1:01:38	2:11	32	15:05	196	15:36	29.09	1:24:09	2:53	31	19:51	184	23:27
Lauf	3.60	18:36	5:10	28	5:21	147	5:21	32.69	1:42:45	3:08	31	25:12	180	28:09