



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Neumann, Felix

Erkner: 1:44:24

Erkner: Bad Freienwalde

Erkner: 708

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 228 (of 318)

Erkner/Erkner: 185 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 13(of 18)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:19:28

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	25:22	36:14	17	11:31	212	13:50	0.70	25:22	36:14	17	11:31	212	13:50
Wechsel S -> R	0.26	3:53	14:56	13	2:06	176	2:33	0.96	29:15	30:28	17	13:37	212	16:17
Schwimmen Erkner	0.96	29:15	30:28	17	13:37	212	16:17	0.96	29:15	30:28	17	13:37	212	16:17
Rad netto	28.00	56:36	2:01	13	11:17	174	11:17	28.96	1:25:51	2:57	14	22:13	200	25:48
Wechsel R -> L	0.13	1:38	12:33	14	0:55	145	1:00	29.09	1:27:29	3:00	14	23:08	200	26:47
Rad Erkner	28.13	58:14	2:04	13	12:12	176	12:12	29.09	1:27:29	3:00	14	23:08	200	26:47
Lauf	3.60	16:55	4:41	9	2:36	90	3:40	32.69	1:44:24	3:11	14	24:56	186	29:48