



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Breitsprecher, Oskar

Erkner: 1:44:10

Erkner: Berlin

Erkner: 539

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 226 (of 318)

Erkner/Erkner: 184 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 12(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	17:17	24:41	5	3:26	69	5:45	0.70	17:17	24:41	5	3:26	69	5:45
Wechsel S -> R	0.26	2:00	7:41	3	0:13	23	0:40	0.96	19:17	20:05	4	3:39	49	6:19
Schwimmen Erkner	0.96	19:17	20:05	4	3:39	49	6:19	0.96	19:17	20:05	4	3:39	49	6:19
Rad netto	28.00	50:53	1:49	3	5:34	51	5:34	28.96	1:10:10	2:25	3	6:32	42	10:07
Wechsel R -> L	0.13	1:09	8:50	5	0:26	55	0:31	29.09	1:11:19	2:27	3	6:58	39	10:37
Rad Erkner	28.13	52:02	1:50	3	6:00	45	6:00	29.09	1:11:19	2:27	3	6:58	39	10:37
Lauf	3.60	32:51	9:07	18	18:32	224	19:36	32.69	1:44:10	3:11	13	24:42	185	29:34