



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Dr. Träger, Otto

Erkner: 1:45:21

Erkner: SOIAM Berlin

Erkner: 855

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 232 (of 318)

Erkner/Erkner: 187 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 11(of 15)

SEN4 / TM 55

Erkner/Erkner: 1:27:46

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	18:49	26:52	6	3:21	110	7:17	0.70	18:49	26:52	6	3:21	110	7:17
Wechsel S -> R	0.26	4:46	18:19	12	2:35	208	3:26	0.96	23:35	24:33	7	5:46	159	10:37
Schwimmen Erkner	0.96	23:35	24:33	7	5:46	159	10:37	0.96	23:35	24:33	7	5:46	159	10:37
Rad netto	28.00	59:09	2:06	11	8:23	194	13:50	28.96	1:22:44	2:51	11	13:57	186	22:41
Wechsel R -> L	0.13	1:44	13:20	10	0:37	158	1:06	29.09	1:24:28	2:54	12	14:21	189	23:46
Rad Erkner	28.13	1:00:53	2:09	11	8:47	193	14:51	29.09	1:24:28	2:54	12	14:21	189	23:46
Lauf	3.60	20:53	5:48	11	5:11	182	7:38	32.69	1:45:21	3:13	11	17:35	188	30:45