



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Zimmermann, Jan

Erkner: 1:46:49

Erkner: Werder (Havel)

Erkner: 870

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 240 (of 318)

Erkner/Erkner: 190 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 33(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	21:40	30:57	31	8:47	190	10:08	0.70	21:40	30:57	31	8:47	190	10:08
Wechsel S -> R	0.26	3:32	13:35	26	1:46	161	2:12	0.96	25:12	26:15	30	10:07	189	12:14
Schwimmen Erkner	0.96	25:12	26:15	30	10:07	189	12:14	0.96	25:12	26:15	30	10:07	189	12:14
Rad netto	28.00	53:47	1:55	20	5:54	122	8:28	28.96	1:18:59	2:43	27	12:43	160	18:56
Wechsel R -> L	0.13	2:21	18:04	35	1:30	205	1:43	29.09	1:21:20	2:47	28	13:32	163	20:38
Rad Erkner	28.13	56:08	1:59	25	6:43	137	10:06	29.09	1:21:20	2:47	28	13:32	163	20:38
Lauf	3.60	25:29	7:04	38	10:45	216	12:14	32.69	1:46:49	3:16	33	24:17	191	32:13