



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Grunow, Christian

Erkner: 1:47:29

Erkner: Rangsdorf

Erkner: 599

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 244 (of 318)

Erkner/Erkner: 192 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 12(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	19:29	27:50	8	4:01	133	7:57	0.70	19:29	27:50	8	4:01	133	7:57
Wechsel S -> R	0.26	4:15	16:20	9	2:04	193	2:55	0.96	23:44	24:43	8	5:55	162	10:46
Schwimmen Erkner	0.96	23:44	24:43	8	5:55	162	10:46	0.96	23:44	24:43	8	5:55	162	10:46
Rad netto	28.00	1:01:24	2:11	12	10:38	203	16:05	28.96	1:25:08	2:56	13	16:21	197	25:05
Wechsel R -> L	0.13	2:03	15:46	12	0:56	187	1:25	29.09	1:27:11	2:59	13	17:04	196	26:29
Rad Erkner	28.13	1:03:27	2:15	12	11:21	201	17:25	29.09	1:27:11	2:59	13	17:04	196	26:29
Lauf	3.60	20:18	5:38	9	4:36	175	7:03	32.69	1:47:29	3:17	12	19:43	193	32:53