



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kranz, Christopher

Erkner: 1:48:22

Erkner: Berlin

Erkner: 651

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 251 (of 318)

Erkner/Erkner: 197 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 34(of 35)

AK3 / TM 30

Erkner/Erkner: 1:17:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	21:03	30:04	33	8:09	179	9:31	0.70	21:03	30:04	33	8:09	179	9:31
Wechsel S -> R	0.26	3:49	14:40	30	2:21	171	2:29	0.96	24:52	25:54	34	9:30	186	11:54
Schwimmen Erkner	0.96	24:52	25:54	34	9:30	186	11:54	0.96	24:52	25:54	34	9:30	186	11:54
Rad netto	28.00	1:00:39	2:09	33	14:44	199	15:20	28.96	1:25:31	2:57	32	21:51	198	25:28
Wechsel R -> L	0.13	1:05	8:19	17	0:27	47	0:27	29.09	1:26:36	2:58	32	22:18	193	25:54
Rad Erkner	28.13	1:01:44	2:11	33	15:11	197	15:42	29.09	1:26:36	2:58	32	22:18	193	25:54
Lauf	3.60	21:46	6:02	33	8:31	198	8:31	32.69	1:48:22	3:18	34	30:49	198	33:46