



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Reckziegel, Sirid

Erkner: 1:46:24

Erkner: Potsdam

Erkner: 741

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 235 (of 318)

Erkner/Erkner: 48 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 3(of 8)

AK4 / TW 35

Erkner/Erkner: 1:33:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	19:10	27:22	4	2:09	35	5:39	0.70	19:10	27:22	4	2:09	35	5:39
Wechsel S -> R	0.26	3:12	12:18	5	0:35	49	1:46	0.96	22:22	23:17	3	1:14	39	7:21
Schwimmen Erkner	0.96	22:22	23:17	3	1:14	39	7:21	0.96	22:22	23:17	3	1:14	39	7:21
Rad netto	28.00	59:50	2:08	3	4:17	40	9:27	28.96	1:22:12	2:50	3	5:31	42	15:47
Wechsel R -> L	0.13	1:39	12:41	5	0:25	59	0:51	29.09	1:23:51	2:52	3	5:56	43	16:37
Rad Erkner	28.13	1:01:29	2:11	3	4:42	43	10:02	29.09	1:23:51	2:52	3	5:56	43	16:37
Lauf	3.60	22:33	6:15	4	6:47	67	8:00	32.69	1:46:24	3:15	3	12:43	49	23:14