



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Petraschke, Denis

Erkner: 1:51:02

Erkner: Ahrensfelde OT Blumberg

Erkner: 731

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 261 (of 318)

Erkner/Erkner: 199 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 35(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	24:07	34:27	39	10:33	211	12:35	0.70	24:07	34:27	39	10:33	211	12:35
Wechsel S -> R	0.26	4:40	17:56	37	3:01	205	3:20	0.96	28:47	29:58	38	13:08	207	15:49
Schwimmen Erkner	0.96	28:47	29:58	38	13:08	207	15:49	0.96	28:47	29:58	38	13:08	207	15:49
Rad netto	28.00	56:18	2:00	32	10:47	170	10:59	28.96	1:25:05	2:56	36	22:17	196	25:02
Wechsel R -> L	0.13	2:16	17:26	35	1:24	200	1:38	29.09	1:27:21	3:00	36	23:16	199	26:39
Rad Erkner	28.13	58:34	2:04	33	11:46	177	12:32	29.09	1:27:21	3:00	36	23:16	199	26:39
Lauf	3.60	23:41	6:34	36	10:13	211	10:26	32.69	1:51:02	3:23	35	31:54	200	36:26