



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Riechert, Marcus

Erkner: 1:51:28

Erkner: Greifswald

Erkner: 892

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner:

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 264 (of 318)

Erkner/Erkner: 200 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner: 34(of 39)

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	27:33	39:21	37	14:40	221	16:01	0.70	27:33	39:21	37	14:40	221	16:01
Wechsel S -> R	0.26	4:55	18:54	36	3:09	210	3:35	0.96	32:28	33:49	38	17:23	223	19:30
Schwimmen Erkner	0.96	32:28	33:49	38	17:23	223	19:30	0.96	32:28	33:49	38	17:23	223	19:30
Rad netto	28.00	56:51	2:01	32	8:58	178	11:32	28.96	1:29:19	3:05	35	23:03	206	29:16
Wechsel R -> L	0.13	1:49	13:58	27	0:58	165	1:11	29.09	1:31:08	3:07	35	23:20	205	30:26
Rad Erkner	28.13	58:40	2:05	32	9:15	178	12:38	29.09	1:31:08	3:07	35	23:20	205	30:26
Lauf	3.60	20:20	5:38	30	5:36	176	7:05	32.69	1:51:28	3:24	34	28:56	201	36:52