



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Schmidt, Jens

Erkner: 1:53:23

Erkner: Berlin

Erkner: 780

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 268 (of 318)

Erkner/Erkner: 203 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 21(of 22)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:19:17

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	26:26	37:45	22	12:57	214	14:54	0.70	26:26	37:45	22	12:57	214	14:54
Wechsel S -> R	0.26	5:01	19:17	21	3:08	213	3:41	0.96	31:27	32:45	22	15:50	219	18:29
Schwimmen Erkner	0.96	31:27	32:45	22	15:50	219	18:29	0.96	31:27	32:45	22	15:50	219	18:29
Rad netto	28.00	57:57	2:04	20	12:00	187	12:38	28.96	1:29:24	3:05	21	26:29	207	29:21
Wechsel R -> L	0.13	2:34	19:44	21	1:37	212	1:56	29.09	1:31:58	3:09	21	28:00	206	31:16
Rad Erkner	28.13	1:00:31	2:09	20	13:31	192	14:29	29.09	1:31:58	3:09	21	28:00	206	31:16
Lauf	3.60	21:25	5:56	20	6:51	195	8:10	32.69	1:53:23	3:28	21	34:06	204	38:47