



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Alvarez, Julian

Erkner: 1:53:43

Erkner: Berlin

Erkner: 504

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 271 (of 318)

Erkner/Erkner: 205 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 14(of 18)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:19:28

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	27:06	38:42	18	13:15	217	15:34	0.70	27:06	38:42	18	13:15	217	15:34
Wechsel S -> R	0.26	4:08	15:53	14	2:21	186	2:48	0.96	31:14	32:32	18	15:36	217	18:16
Schwimmen Erkner	0.96	31:14	32:32	18	15:36	217	18:16	0.96	31:14	32:32	18	15:36	217	18:16
Rad netto	28.00	1:02:37	2:14	16	17:18	210	17:18	28.96	1:33:51	3:14	17	30:13	213	33:48
Wechsel R -> L	0.13	1:55	14:44	17	1:12	177	1:17	29.09	1:35:46	3:17	17	31:25	211	35:04
Rad Erkner	28.13	1:04:32	2:17	15	18:30	207	18:30	29.09	1:35:46	3:17	17	31:25	211	35:04
Lauf	3.60	17:57	4:59	11	3:38	130	4:42	32.69	1:53:43	3:28	15	34:15	206	39:07