



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Tolksdorf, Robert

Erkner: 1:53:58

Erkner: Berlin

Erkner: 828

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner:

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 272 (of 318)

Erkner/Erkner: 206 (of 226)

Erkner: 1:14:36

Erkner: 25(of 28)

Erkner: 1:22:54

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	15:43	22:27	3	1:54	28	4:11	0.70	15:43	22:27	3	1:54	28	4:11
Wechsel S -> R	0.26	3:30	13:27	18	1:40	158	2:10	0.96	19:13	20:01	5	3:12	48	6:15
Schwimmen Erkner	0.96	19:13	20:01	5	3:12	48	6:15	0.96	19:13	20:01	5	3:12	48	6:15
Rad netto	28.00	1:01:49	2:12	25	14:17	205	16:30	28.96	1:21:02	2:47	23	14:44	175	20:59
Wechsel R -> L	0.13	2:11	16:47	23	1:12	195	1:33	29.09	1:23:13	2:51	24	15:31	177	22:31
Rad Erkner	28.13	1:04:00	2:16	25	15:04	204	17:58	29.09	1:23:13	2:51	24	15:31	177	22:31
Lauf	3.60	30:45	8:32	28	16:04	222	17:30	32.69	1:53:58	3:29	25	31:04	207	39:22