



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kielhorn, Steven

Erkner: 1:55:45

Erkner: berlin

Erkner: 637

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 273 (of 318)

Erkner/Erkner: 207 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 15(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
km	km	min/km	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-	-
Schwimmen nett	0.70	23:41	33:50	16	9:50	208	12:09	0.70	23:41	33:50	16	9:50	208	12:09
Wechsel S -> R	0.26	3:11	12:14	11	1:24	133	1:51	0.96	26:52	27:59	15	11:14	202	13:54
Schwimmen Erkner	0.96	26:52	27:59	15	11:14	202	13:54	0.96	26:52	27:59	15	11:14	202	13:54
Rad netto	28.00	1:04:13	2:17	17	18:54	214	18:54	28.96	1:31:05	3:08	16	27:27	210	31:02
Wechsel R -> L	0.13	1:12	9:13	7	0:29	66	0:34	29.09	1:32:17	3:10	15	27:56	207	31:35
Rad Erkner	28.13	1:05:25	2:19	16	19:23	212	19:23	29.09	1:32:17	3:10	15	27:56	207	31:35
Lauf	3.60	23:28	6:31	16	9:09	209	10:13	32.69	1:55:45	3:32	16	36:17	208	41:09