



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Bohmeyer, Jesko

Erkner: 1:55:53

Erkner: Woltersdorf

Erkner: 534

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 274 (of 318)

Erkner/Erkner: 208 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 37(of 39)

SEN1 / TM 40

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	21:39	30:55	30	8:46	189	10:07	0.70	21:39	30:55	30	8:46	189	10:07
Wechsel S -> R	0.26	4:56	18:58	37	3:10	211	3:36	0.96	26:35	27:41	33	11:30	199	13:37
Schwimmen Erkner	0.96	26:35	27:41	33	11:30	199	13:37	0.96	26:35	27:41	33	11:30	199	13:37
Rad netto	28.00	1:08:28	2:26	39	20:35	222	23:09	28.96	1:35:03	3:16	38	28:47	217	35:00
Wechsel R -> L	0.13	2:15	17:18	34	1:24	197	1:37	29.09	1:37:18	3:20	38	29:30	215	36:36
Rad Erkner	28.13	1:10:43	2:30	38	21:18	218	24:41	29.09	1:37:18	3:20	38	29:30	215	36:36
Lauf	3.60	18:35	5:09	25	3:51	146	5:20	32.69	1:55:53	3:32	37	33:21	209	41:17