



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hehle, Benjamin

Erkner: 1:55:55

Erkner: Berlin

Erkner: 610

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 275 (of 318)

Erkner/Erkner: 209 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 36(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	19:12	27:25	23	5:38	124	7:40	0.70	19:12	27:25	23	5:38	124	7:40
Wechsel S -> R	0.26	3:37	13:54	32	1:58	164	2:17	0.96	22:49	23:46	26	7:10	137	9:51
Schwimmen Erkner	0.96	22:49	23:46	26	7:10	137	9:51	0.96	22:49	23:46	26	7:10	137	9:51
Rad netto	28.00	1:01:42	2:12	38	16:11	204	16:23	28.96	1:24:31	2:55	35	21:43	194	24:28
Wechsel R -> L	0.13	2:28	18:58	37	1:36	207	1:50	29.09	1:26:59	2:59	35	22:54	195	26:17
Rad Erkner	28.13	1:04:10	2:16	36	17:22	205	18:08	29.09	1:26:59	2:59	35	22:54	195	26:17
Lauf	3.60	28:56	8:02	39	15:28	221	15:41	32.69	1:55:55	3:32	36	36:47	210	41:19