



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Rücker, Alex

Erkner: 1:58:23

Erkner: BERLIN

Erkner: 764

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 282 (of 318)

Erkner/Erkner: 210 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 37(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

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	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	22:04	31:31	35	8:30	195	10:32	0.70	22:04	31:31	35	8:30	195	10:32
Wechsel S -> R	0.26	3:50	14:44	33	2:11	172	2:30	0.96	25:54	26:58	37	10:15	196	12:56
Schwimmen Erkner	0.96	25:54	26:58	37	10:15	196	12:56	0.96	25:54	26:58	37	10:15	196	12:56
Rad netto	28.00	1:00:23	2:09	36	14:52	198	15:04	28.96	1:26:17	2:58	37	23:29	201	26:14
Wechsel R -> L	0.13	3:50	29:29	39	2:58	221	3:12	29.09	1:30:07	3:05	37	26:02	202	29:25
Rad Erkner	28.13	1:04:13	2:16	37	17:25	206	18:11	29.09	1:30:07	3:05	37	26:02	202	29:25
Lauf	3.60	28:16	7:51	38	14:48	219	15:01	32.69	1:58:23	3:37	37	39:15	211	43:47