



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Bertz, Michael

Erkner: 1:59:39

Erkner: Berlin

Erkner: 518

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 287 (of 318)

Erkner/Erkner: 212 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 14(of 15)

SEN4 / TM 55

Erkner/Erkner: 1:27:46

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	26:58	38:31	15	11:30	216	15:26	0.70	26:58	38:31	15	11:30	216	15:26
Wechsel S -> R	0.26	5:29	21:05	14	3:18	214	4:09	0.96	32:27	33:48	15	14:38	222	19:29
Schwimmen Erkner	0.96	32:27	33:48	15	14:38	222	19:29	0.96	32:27	33:48	15	14:38	222	19:29
Rad netto	28.00	1:02:32	2:14	13	11:46	209	17:13	28.96	1:34:59	3:16	15	26:12	215	34:56
Wechsel R -> L	0.13	2:19	17:49	14	1:12	204	1:41	29.09	1:37:18	3:20	14	27:11	215	36:36
Rad Erkner	28.13	1:04:51	2:18	14	12:45	209	18:49	29.09	1:37:18	3:20	14	27:11	215	36:36
Lauf	3.60	22:21	6:12	13	6:39	201	9:06	32.69	1:59:39	3:39	14	31:53	213	45:03