



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Amling, Dominik

Erkner: 2:00:35

Erkner: Berlin

Erkner: 957

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 291 (of 318)

Erkner/Erkner: 214 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 38(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

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	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	27:23	39:07	36	14:30	220	15:51	0.70	27:23	39:07	36	14:30	220	15:51
Wechsel S -> R	0.26	4:57	19:02	38	3:11	212	3:37	0.96	32:20	33:40	36	17:15	220	19:22
Schwimmen Erkner	0.96	32:20	33:40	36	17:15	220	19:22	0.96	32:20	33:40	36	17:15	220	19:22
Rad netto	28.00	1:02:11	2:13	37	14:18	207	16:52	28.96	1:34:31	3:15	37	28:15	214	34:28
Wechsel R -> L	0.13	1:39	12:41	24	0:48	149	1:01	29.09	1:36:10	3:18	37	28:22	212	35:28
Rad Erkner	28.13	1:03:50	2:16	37	14:25	203	17:48	29.09	1:36:10	3:18	37	28:22	212	35:28
Lauf	3.60	24:25	6:46	36	9:41	213	11:10	32.69	2:00:35	3:41	38	38:03	215	45:59