



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Franke, Björn

Erkner: 2:00:21

Erkner: Berlin

Erkner: 578

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 290 (of 318)

Erkner/Erkner: 213 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 38(of 40)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:19:08

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:16	28:57	31	6:42	159	8:44	0.70	20:16	28:57	31	6:42	159	8:44
Wechsel S -> R	0.26	4:44	18:12	38	3:05	207	3:24	0.96	25:00	26:02	34	9:21	187	12:02
Schwimmen Erkner	0.96	25:00	26:02	34	9:21	187	12:02	0.96	25:00	26:02	34	9:21	187	12:02
Rad netto	28.00	1:12:43	2:35	40	27:12	224	27:24	28.96	1:37:43	3:22	39	34:55	221	37:40
Wechsel R -> L	0.13	1:29	11:24	21	0:37	117	0:51	29.09	1:39:12	3:24	38	35:07	218	38:30
Rad Erkner	28.13	1:14:12	2:38	39	27:24	223	28:10	29.09	1:39:12	3:24	38	35:07	218	38:30
Lauf	3.60	21:09	5:52	33	7:41	190	7:54	32.69	2:00:21	3:40	38	41:13	214	45:45