



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Wolff, Steffen

Erkner: 2:05:00

Erkner: Berlin

Erkner: 857

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 298 (of 318)

Erkner/Erkner: 219 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 15(of 15)

SEN4 / TM 55

Erkner/Erkner: 1:27:46

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:42	29:34	13	5:14	175	9:10	0.70	20:42	29:34	13	5:14	175	9:10
Wechsel S -> R	0.26	6:03	23:16	15	3:52	219	4:43	0.96	26:45	27:51	14	8:56	200	13:47
Schwimmen Erkner	0.96	26:45	27:51	14	8:56	200	13:47	0.96	26:45	27:51	14	8:56	200	13:47
Rad netto	28.00	1:07:04	2:23	15	16:18	219	21:45	28.96	1:33:49	3:14	14	25:02	212	33:46
Wechsel R -> L	0.13	3:56	30:15	15	2:49	222	3:18	29.09	1:37:45	3:21	15	27:38	217	37:03
Rad Erkner	28.13	1:11:00	2:31	15	18:54	221	24:58	29.09	1:37:45	3:21	15	27:38	217	37:03
Lauf	3.60	27:15	7:34	15	11:33	217	14:00	32.69	2:05:00	3:49	15	37:14	220	50:24