



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kontetzki, Ole

Erkner: 2:11:45

Erkner: Berlin

Erkner: 648

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 305 (of 318)

Erkner/Erkner: 221 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 39(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	27:58	39:57	40	14:24	223	16:26	0.70	27:58	39:57	40	14:24	223	16:26
Wechsel S -> R	0.26	5:39	21:43	39	4:00	215	4:19	0.96	33:37	35:01	40	17:58	225	20:39
Schwimmen Erkner	0.96	33:37	35:01	40	17:58	225	20:39	0.96	33:37	35:01	40	17:58	225	20:39
Rad netto	28.00	1:08:29	2:26	39	22:58	223	23:10	28.96	1:42:06	3:31	40	39:18	224	42:03
Wechsel R -> L	0.13	2:16	17:26	35	1:24	200	1:38	29.09	1:44:22	3:35	39	40:17	222	43:40
Rad Erkner	28.13	1:10:45	2:30	38	23:57	220	24:43	29.09	1:44:22	3:35	39	40:17	222	43:40
Lauf	3.60	27:23	7:36	37	13:55	218	14:08	32.69	2:11:45	4:01	39	52:37	222	57:09