



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Knäpper, Dirk

Erkner: 2:44:50

Erkner: Berlin

Erkner: 228

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner/Erkner: 60 (of 236)

Erkner/Erkner: 58 (of 198)

Erkner/Erkner: 2:14:41

Erkner:

Erkner: 6(of 25)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 2:15:02

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	1.50	32:06	21:24	2	4:26	32	7:24	1.50	32:06	21:24	2	4:26	32	7:24
Wechsel S -> R	0.26	2:02	7:49	3	0:19	18	0:42	1.76	34:08	19:23	2	4:45	26	7:13
Schwimmen Erkner	1.76	34:08	19:23	2	4:45	26	7:13	1.76	34:08	19:23	2	4:45	26	7:13
Rad netto	40.00	1:15:07	1:52	10	8:25	86	12:43	41.76	1:49:15	2:36	3	13:10	44	18:52
Wechsel R -> L	0.13	1:46	13:35	10	1:00	95	1:00	41.89	1:51:01	2:39	4	14:10	46	19:19
Rad Erkner	40.13	1:16:53	1:54	9	9:25	85	13:38	41.89	1:51:01	2:39	4	14:10	46	19:19
Lauf	10.00	53:49	5:22	12	15:38	92	15:38	51.89	2:44:50	3:10	6	29:48	58	30:09