



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Holste, Jan

Erkner: 2:17:57

Erkner: Teltow

Erkner: 624

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 310 (of 318)

Erkner/Erkner: 222 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 39(of 39)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:22:32

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	29:30	42:08	38	16:37	224	17:58	0.70	29:30	42:08	38	16:37	224	17:58
Wechsel S -> R	0.26	4:22	16:47	35	2:36	198	3:02	0.96	33:52	35:16	39	18:47	226	20:54
Schwimmen Erkner	0.96	33:52	35:16	39	18:47	226	20:54	0.96	33:52	35:16	39	18:47	226	20:54
Rad netto	28.00	1:05:08	2:19	38	17:15	215	19:49	28.96	1:39:00	3:25	39	32:44	222	38:57
Wechsel R -> L	0.13	6:07	47:03	39	5:16	224	5:29	29.09	1:45:07	3:36	39	37:19	223	44:25
Rad Erkner	28.13	1:11:15	2:31	39	21:50	222	25:13	29.09	1:45:07	3:36	39	37:19	223	44:25
Lauf	3.60	32:50	9:07	39	18:06	223	19:35	32.69	2:17:57	4:13	39	55:25	223	1:03:21