



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Schulz, Stefan

Erkner: 2:17:44

Erkner: Ruppiner Triathlon Verein

Erkner: 426

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner/Erkner: 4 (of 236)

Erkner/Erkner: 4 (of 198)

Erkner/Erkner: 2:14:41

Erkner:

Erkner: 1(of 30)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 2:17:44

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	1.50	28:57	19:18	3	0:58	15	4:15	1.50	28:57	19:18	3	0:58	15	4:15
Wechsel S -> R	0.26	1:56	7:26	3	0:07	15	0:36	1.76	30:53	17:32	3	1:05	14	3:58
Schwimmen Erkner	1.76	30:53	17:32	3	1:05	14	3:58	1.76	30:53	17:32	3	1:05	14	3:58
Rad netto	40.00	1:05:20	1:38	1	-	4	2:56	41.76	1:36:13	2:18	1	-	5	5:50
Wechsel R -> L	0.13	1:01	7:49	4	0:08	16	0:15	41.89	1:37:14	2:19	1	-	4	5:32
Rad Erkner	40.13	1:06:21	1:39	1	-	4	3:06	41.89	1:37:14	2:19	1	-	4	5:32
Lauf	10.00	40:30	4:02	1	-	2	2:19	51.89	2:17:44	2:39	1	-	4	3:03