



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

TSV Wittenau Reinickendorf

Erkner: 2:07:37

Erkner: 909

Erkner: 15.21 km/h

Erkner: 3:56 min/km

Erkner: 32.35 km

Jedermann/Sprint Distanz Staffel

Erkner: 33 (of 33)

Erkner: 1:14:41

Erkner:

Erkner: 33(of 33)

Sprint Staffel

Erkner: 1:14:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	km	km	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	25:13	36:01	31	15:38	31	15:38	0.70	25:13	36:01	31	15:38	31	15:38	
Wechsel S -> R	0.03	1:50	61:06	29	0:53	29	0:53	0.73	27:03	37:03	32	16:29	32	16:29	
Rad netto	28.00	1:10:01	2:30	32	24:11	32	24:11	28.73	1:37:04	3:22	32	36:48	32	36:48	
Wechsel R -> L	0.03	1:31	50:33	30	0:56	30	0:56	28.76	1:38:35	3:25	32	37:39	32	37:39	
Lauf	3.60	29:02	8:03	32	15:17	32	15:17	32.35	2:07:37	3:56	33	52:56	33	52:56	