



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Alt Lankwitz goes Kona

Erkner: 2:32:01

Erkner: 468

Erkner: 20.33 km/h

Erkner: 2:57 min/km

Erkner: 51.50 km

Olympische Distanz Staffel

Erkner: 8 (of 29)

Erkner: 2:07:13

Erkner:

Erkner: 8(of 29)

Staffel

Erkner: 2:07:13

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner							Erkner						
	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	30:01	20:00	8	4:08	8	4:08	1.50	30:01	20:00	8	4:08	8	4:08
Wechsel S -> R	-	1:13	-	10	0:11	10	0:11	1.50	31:14	-	8	3:48	8	3:48
Rad netto	40.00	1:10:26	1:45	9	12:18	9	12:18	41.50	1:41:40	2:26	9	11:42	9	11:42
Wechsel R -> L	-	0:56	-	25	0:20	25	0:20	41.50	1:42:36	-	9	11:55	9	11:55
Lauf	10.00	49:25	4:56	13	12:53	13	12:53	51.50	2:32:01	2:57	8	24:48	8	24:48