



Erkner Triathlon

Erkner / 10.09.2017

Erkner

THOM, Kathi

Erkner: 1:24:44

Erkner

869

32.69 km

Erkner/Erkner: 72 (of 238)

Jedermann/Sprint (0,7/28/3,6 km)

Erkner/Erkner: 5 (of 67)

Erkner: 1:21:00

Erkner:

Erkner: 1(of 12)

AK4 / TW 35

Erkner: 1:24:44

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	12:40	18:05	1	-	7	2:52	0.70	12:40	18:05	1	-	7	2:52
Wechsel S -> R	0.26	2:45	10:34	2	0:15	13	0:46	0.96	15:25	16:03	1	-	8	3:34
Schwimmen Erkner	0.96	15:25	16:03	1	-	8	3:34	0.96	15:25	16:03	1	-	8	3:34
Rad netto	28.00	54:22	1:56	2	0:45	11	2:32	28.96	1:09:47	2:24	1	-	9	4:44
Wechsel R -> L	0.13	1:16	9:44	6	0:35	29	0:35	29.09	1:11:03	2:26	1	-	10	5:08
Radfahren Erkner	28.13	55:38	1:58	2	0:30	11	2:19	29.09	1:11:03	2:26	1	-	10	5:08
Lauf	3.60	13:41	3:48	1	-	1	-	32.69	1:24:44	2:35	1	-	5	3:44