



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Heidingsfelder, Marie

Erkner: 3:05:13

Erkner: Berlin

Erkner: 197

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 162 (of 236)

Erkner/Erkner: 19 (of 38)

Erkner: 2:37:05

Erkner: 3(of 10)

Erkner: 2:47:33

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	38:13	25:28	3	3:33	15	12:39	1.50	38:13	25:28	3	3:33	15	12:39
Wechsel S -> R	0.26	7:02	27:03	9	4:49	37	5:46	1.76	45:15	25:42	7	5:54	24	15:43
Schwimmen Erkner	1.76	45:15	25:42	7	5:54	24	15:43	1.76	45:15	25:42	7	5:54	24	15:43
Rad netto	40.00	1:24:56	2:07	4	7:58	22	12:17	41.76	2:10:11	3:07	4	13:52	23	25:50
Wechsel R -> L	0.13	4:29	34:29	10	3:18	37	3:32	41.89	2:14:40	3:12	6	16:37	27	29:22
Rad Erkner	40.13	1:29:25	2:13	6	10:43	27	15:13	41.89	2:14:40	3:12	6	16:37	27	29:22
Lauf	10.00	50:33	5:03	3	1:30	5	1:30	51.89	3:05:13	3:34	3	17:40	19	28:08