



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Zander, Nicole

Erkner: 3:06:36

Erkner: Hamburg

Erkner: 367

Erkner: 51.89 km

Olympisch

Erkner:

AK2 / TW 25

Erkner/Erkner: 169 (of 236)

Erkner/Erkner: 21 (of 38)

Erkner: 2:37:05

Erkner: 3(of 6)

Erkner: 2:45:50

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	40:05	26:43	3	5:03	21	14:31	1.50	40:05	26:43	3	5:03	21	14:31
Wechsel S -> R	0.26	3:58	15:15	4	1:49	23	2:42	1.76	44:03	25:01	3	6:48	20	14:31
Schwimmen Erkner	1.76	44:03	25:01	3	6:48	20	14:31	1.76	44:03	25:01	3	6:48	20	14:31
Rad netto	40.00	1:19:58	1:59	3	2:44	14	7:19	41.76	2:04:01	2:58	3	9:20	17	19:40
Wechsel R -> L	0.13	1:59	15:15	4	0:39	23	1:02	41.89	2:06:00	3:00	3	9:55	19	20:42
Rad Erkner	40.13	1:21:57	2:02	3	3:19	14	7:45	41.89	2:06:00	3:00	3	9:55	19	20:42
Lauf	10.00	1:00:36	6:03	3	10:51	23	11:33	51.89	3:06:36	3:35	3	20:46	21	29:31