



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Miethke, Ricarda

Erkner: 1:23:10

Erkner: Berlin

Erkner: 694

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 21 (of 318)

Erkner/Erkner: 1 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 1(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	13:35	19:24	2	0:04	2	0:04	0.70	13:35	19:24	2	0:04	2	0:04	
Wechsel S -> R	0.26	1:26	5:30	1	-	1	-	0.96	15:01	15:38	1	-	1	-	
Schwimmen Erkner	0.96	15:01	15:38	1	-	1	-	0.96	15:01	15:38	1	-	1	-	
Rad netto	28.00	51:24	1:50	2	1:01	4	1:01	28.96	1:06:25	2:17	1	-	1	-	
Wechsel R -> L	0.13	0:49	6:16	1	-	2	0:01	29.09	1:07:14	2:18	1	-	1	-	
Rad Erkner	28.13	52:13	1:51	2	0:38	3	0:46	29.09	1:07:14	2:18	1	-	1	-	
Lauf	3.60	15:56	4:25	2	1:23	7	1:23	32.69	1:23:10	2:32	1	-	1	-	