



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Hartmann, Amelie

Erkner: 1:26:29

Erkner: Berlin

Erkner: 874

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 37 (of 318)

Erkner/Erkner: 3 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 1(of 13)

AK2 / TW 25

Erkner/Erkner: 1:26:29

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	16:35	23:41	1	-	8	3:04	0.70	16:35	23:41	1	-	8	3:04
Wechsel S -> R	0.26	2:22	9:06	7	0:28	20	0:56	0.96	18:57	19:44	2	0:20	10	3:56
Schwimmen Erkner	0.96	18:57	19:44	2	0:20	10	3:56	0.96	18:57	19:44	2	0:20	10	3:56
Rad netto	28.00	51:46	1:50	2	0:39	5	1:23	28.96	1:10:43	2:26	2	0:59	6	4:18
Wechsel R -> L	0.13	0:57	7:18	2	0:09	5	0:09	29.09	1:11:40	2:27	2	0:20	5	4:26
Rad Erkner	28.13	52:43	1:52	1	-	4	1:16	29.09	1:11:40	2:27	2	0:20	5	4:26
Lauf	3.60	14:49	4:06	1	-	2	0:16	32.69	1:26:29	2:38	1	-	3	3:19