



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Meyer, Michaela

Erkner: 1:26:11

Erkner: Berlin

Erkner: 886

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 33 (of 318)

Erkner/Erkner: 2 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 2(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h
Schwimmen nett	0.70	15:13	21:44	3	1:42	3	1:42	0.70	15:13	21:44	3	1:42	3	1:42
Wechsel S -> R	0.26	2:25	9:17	5	0:59	21	0:59	0.96	17:38	18:22	4	2:37	4	2:37
Schwimmen Erkner	0.96	17:38	18:22	4	2:37	4	2:37	0.96	17:38	18:22	4	2:37	4	2:37
Rad netto	28.00	50:23	1:47	1	-	1	-	28.96	1:08:01	2:20	2	1:36	2	1:36
Wechsel R -> L	0.13	1:12	9:13	5	0:23	19	0:24	29.09	1:09:13	2:22	2	1:59	2	1:59
Rad Erkner	28.13	51:35	1:50	1	-	2	0:08	29.09	1:09:13	2:22	2	1:59	2	1:59
Lauf	3.60	16:58	4:42	5	2:25	12	2:25	32.69	1:26:11	2:38	2	3:01	2	3:01