



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kade, Stefanie

Erkner: 1:27:14

Erkner

629

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 40 (of 318)

Erkner/Erkner: 4 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 2(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	16:43	23:52	2	0:08	9	3:12	0.70	16:43	23:52	2	0:08	9	3:12
Wechsel S -> R	0.26	1:54	7:18	1	-	5	0:28	0.96	18:37	19:23	1	-	8	3:36
Schwimmen Erkner	0.96	18:37	19:23	1	-	8	3:36	0.96	18:37	19:23	1	-	8	3:36
Rad netto	28.00	51:07	1:49	1	-	3	0:44	28.96	1:09:44	2:24	1	-	3	3:19
Wechsel R -> L	0.13	1:36	12:18	7	0:48	49	0:48	29.09	1:11:20	2:27	1	-	4	4:06
Rad Erkner	28.13	52:43	1:52	2	-	5	1:16	29.09	1:11:20	2:27	1	-	4	4:06
Lauf	3.60	15:54	4:25	2	1:05	6	1:21	32.69	1:27:14	2:40	2	0:45	4	4:04