



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Schaeffer, Ulrike

Erkner: 1:28:01

Erkner: Berlin

Erkner: 772

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 45 (of 318)

Erkner/Erkner: 5 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 3(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	16:34	23:40	5	3:03	7	3:03	0.70	16:34	23:40	5	3:03	7	3:03
Wechsel S -> R	0.26	2:01	7:45	4	0:35	8	0:35	0.96	18:35	19:21	5	3:34	7	3:34
Schwimmen Erkner	0.96	18:35	19:21	5	3:34	7	3:34	0.96	18:35	19:21	5	3:34	7	3:34
Rad netto	28.00	52:05	1:51	3	1:42	7	1:42	28.96	1:10:40	2:26	3	4:15	5	4:15
Wechsel R -> L	0.13	1:12	9:13	5	0:23	19	0:24	29.09	1:11:52	2:28	3	4:38	6	4:38
Rad Erkner	28.13	53:17	1:53	3	1:42	6	1:50	29.09	1:11:52	2:28	3	4:38	6	4:38
Lauf	3.60	16:09	4:29	3	1:36	9	1:36	32.69	1:28:01	2:41	3	4:51	5	4:51