



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Harding, Sabine

Erkner: 1:29:00

Erkner: Mahlow

Erkner: 606

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 59 (of 318)

Erkner/Erkner: 7 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 1(of 6)

SEN2 / TW 45

Erkner/Erkner: 1:29:00

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	17:08	24:28	1	-	15	3:37	0.70	17:08	24:28	1	-	15	3:37
Wechsel S -> R	0.26	2:33	9:48	1	-	23	1:07	0.96	19:41	20:30	1	-	15	4:40
Schwimmen Erkner	0.96	19:41	20:30	1	-	15	4:40	0.96	19:41	20:30	1	-	15	4:40
Rad netto	28.00	50:35	1:48	1	-	2	0:12	28.96	1:10:16	2:25	1	-	4	3:51
Wechsel R -> L	0.13	0:52	6:40	1	-	3	0:04	29.09	1:11:08	2:26	1	-	3	3:54
Rad Erkner	28.13	51:27	1:49	1	-	1	-	29.09	1:11:08	2:26	1	-	3	3:54
Lauf	3.60	17:52	4:57	2	0:04	26	3:19	32.69	1:29:00	2:43	1	-	7	5:50