



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Freiberger, Karolin

Erkner: 1:28:49

Erkner: Berlin

Erkner: 579

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 54 (of 318)

Erkner/Erkner: 6 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 4(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	17:29	24:58	8	3:58	19	3:58	0.70	17:29	24:58	8	3:58	19	3:58
Wechsel S -> R	0.26	2:46	10:38	7	1:20	32	1:20	0.96	20:15	21:05	8	5:14	23	5:14
Schwimmen Erkner	0.96	20:15	21:05	8	5:14	23	5:14	0.96	20:15	21:05	8	5:14	23	5:14
Rad netto	28.00	52:56	1:53	4	2:33	8	2:33	28.96	1:13:11	2:31	7	6:46	13	6:46
Wechsel R -> L	0.13	1:05	8:19	3	0:16	10	0:17	29.09	1:14:16	2:33	7	7:02	13	7:02
Rad Erkner	28.13	54:01	1:55	4	2:26	8	2:34	29.09	1:14:16	2:33	7	7:02	13	7:02
Lauf	3.60	14:33	4:02	1	-	1	-	32.69	1:28:49	2:43	4	5:39	6	5:39