



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Grigalat, Katrin

Erkner: 1:30:04

Erkner: Berlin

Erkner: 695

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 77 (of 318)

Erkner/Erkner: 9 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 1(of 21)

SEN1 / TW 40

Erkner/Erkner: 1:30:04

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	17:12	24:34	3	0:29	17	3:41	0.70	17:12	24:34	3	0:29	17	3:41
Wechsel S -> R	0.26	2:37	10:03	6	0:46	24	1:11	0.96	19:49	20:38	2	0:21	16	4:48
Schwimmen Erkner	0.96	19:49	20:38	2	0:21	16	4:48	0.96	19:49	20:38	2	0:21	16	4:48
Rad netto	28.00	53:55	1:55	2	0:07	12	3:32	28.96	1:13:44	2:32	1	-	14	7:19
Wechsel R -> L	0.13	1:05	8:19	4	0:09	10	0:17	29.09	1:14:49	2:34	1	-	14	7:35
Rad Erkner	28.13	55:00	1:57	2	0:14	12	3:33	29.09	1:14:49	2:34	1	-	14	7:35
Lauf	3.60	15:15	4:14	1	-	3	0:42	32.69	1:30:04	2:45	1	-	9	6:54