



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Bruchmann, Nicole

Erkner: 1:30:16

Erkner

542

32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 80 (of 318)

Erkner/Erkner: 11 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

AK3 / TW 30

Erkner: 6(of 18)

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	17:02	24:20	6	3:31	13	3:31	0.70	17:02	24:20	6	3:31	13	3:31
Wechsel S -> R	0.26	1:54	7:18	3	0:28	5	0:28	0.96	18:56	19:43	6	3:55	9	3:55
Schwimmen Erkner	0.96	18:56	19:43	6	3:55	9	3:55	0.96	18:56	19:43	6	3:55	9	3:55
Rad netto	28.00	53:31	1:54	5	3:08	10	3:08	28.96	1:12:27	2:30	6	6:02	11	6:02
Wechsel R -> L	0.13	1:04	8:12	2	0:15	9	0:16	29.09	1:13:31	2:31	6	6:17	9	6:17
Rad Erkner	28.13	54:35	1:56	5	3:00	10	3:08	29.09	1:13:31	2:31	6	6:17	9	6:17
Lauf	3.60	16:45	4:39	4	2:12	11	2:12	32.69	1:30:16	2:45	6	7:06	11	7:06