



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Ott, Amina

Erkner: 1:32:01

Erkner: Berlin

Erkner: 715

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 98 (of 318)

Erkner/Erkner: 12 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 1(of 11)

AK1 / TW 20

Erkner/Erkner: 1:32:01

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	15:39	22:21	2	0:01	6	2:08	0.70	15:39	22:21	2	0:01	6	2:08
Wechsel S -> R	0.26	2:02	7:49	2	0:20	10	0:36	0.96	17:41	18:25	1	-	5	2:40
Schwimmen Erkner	0.96	17:41	18:25	1	-	5	2:40	0.96	17:41	18:25	1	-	5	2:40
Rad netto	28.00	54:51	1:57	1	-	19	4:28	28.96	1:12:32	2:30	1	-	12	6:07
Wechsel R -> L	0.13	1:18	10:00	6	0:15	28	0:30	29.09	1:13:50	2:32	1	-	12	6:36
Rad Erkner	28.13	56:09	1:59	1	-	18	4:42	29.09	1:13:50	2:32	1	-	12	6:36
Lauf	3.60	18:11	5:03	4	0:51	30	3:38	32.69	1:32:01	2:48	1	-	12	8:51