



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Reichert, Silke

Erkner: 1:33:57

Erkner: Berlin

Erkner: 743

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 122 (of 318)

Erkner/Erkner: 16 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 2(of 12)

SEN3 / TW 50

Erkner/Erkner: 1:29:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	16:46	23:57	1	-	11	3:15	0.70	16:46	23:57	1	-	11	3:15
Wechsel S -> R	0.26	2:12	8:27	2	0:16	13	0:46	0.96	18:58	19:45	1	-	11	3:57
Schwimmen Erkner	0.96	18:58	19:45	1	-	11	3:57	0.96	18:58	19:45	1	-	11	3:57
Rad netto	28.00	53:12	1:54	2	1:22	9	2:49	28.96	1:12:10	2:29	2	0:14	10	5:45
Wechsel R -> L	0.13	1:22	10:30	2	0:12	34	0:34	29.09	1:13:32	2:31	1	-	10	6:18
Rad Erkner	28.13	54:34	1:56	2	1:00	9	3:07	29.09	1:13:32	2:31	1	-	10	6:18
Lauf	3.60	20:25	5:40	4	4:24	48	5:52	32.69	1:33:57	2:52	2	4:16	16	10:47