



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Brade, Luisa

Erkner: 1:34:46

Erkner: Spreenhagen

Erkner: 537

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 136 (of 318)

Erkner/Erkner: 18 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 2(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	15:38	22:20	1	-	5	2:07	0.70	15:38	22:20	1	-	5	2:07
Wechsel S -> R	0.26	2:49	10:50	4	1:07	34	1:23	0.96	18:27	19:13	2	0:46	6	3:26
Schwimmen Erkner	0.96	18:27	19:13	2	0:46	6	3:26	0.96	18:27	19:13	2	0:46	6	3:26
Rad netto	28.00	56:55	2:01	3	2:04	30	6:32	28.96	1:15:22	2:36	2	2:50	15	8:57
Wechsel R -> L	0.13	1:21	10:23	8	0:18	31	0:33	29.09	1:16:43	2:38	2	2:53	16	9:29
Rad Erkner	28.13	58:16	2:04	3	2:07	29	6:49	29.09	1:16:43	2:38	2	2:53	16	9:29
Lauf	3.60	18:03	5:00	3	0:43	29	3:30	32.69	1:34:46	2:53	2	2:45	18	11:36