



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Rosin, Julia

Erkner: 1:35:14

Erkner: Berlin

Erkner: 760

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 141 (of 318)

Erkner/Erkner: 21 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 3(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	17:43	25:18	3	2:05	23	4:12	0.70	17:43	25:18	3	2:05	23	4:12
Wechsel S -> R	0.26	1:42	6:32	1	-	2	0:16	0.96	19:25	20:13	3	1:44	12	4:24
Schwimmen Erkner	0.96	19:25	20:13	3	1:44	12	4:24	0.96	19:25	20:13	3	1:44	12	4:24
Rad netto	28.00	56:37	2:01	2	1:46	28	6:14	28.96	1:16:02	2:37	3	3:30	20	9:37
Wechsel R -> L	0.13	1:17	9:52	4	0:14	26	0:29	29.09	1:17:19	2:39	3	3:29	19	10:05
Rad Erkner	28.13	57:54	2:03	2	1:45	27	6:27	29.09	1:17:19	2:39	3	3:29	19	10:05
Lauf	3.60	17:55	4:58	2	0:35	27	3:22	32.69	1:35:14	2:54	3	3:13	21	12:04