



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Koch, Nadine

Erkner: 1:35:04

Erkner

644

32.69 km

Erkner/Erkner: 139 (of 318)

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 20 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 3(of 21)

SEN1 / TW 40

Erkner/Erkner: 1:30:04

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	18:43	26:44	7	2:00	31	5:12	0.70	18:43	26:44	7	2:00	31	5:12
Wechsel S -> R	0.26	2:27	9:25	5	0:36	22	1:01	0.96	21:10	22:02	4	1:42	27	6:09
Schwimmen Erkner	0.96	21:10	22:02	4	1:42	27	6:09	0.96	21:10	22:02	4	1:42	27	6:09
Rad netto	28.00	55:52	1:59	5	2:04	25	5:29	28.96	1:17:02	2:39	3	3:18	22	10:37
Wechsel R -> L	0.13	0:56	7:10	1	-	4	0:08	29.09	1:17:58	2:40	3	3:09	22	10:44
Rad Erkner	28.13	56:48	2:01	4	2:02	22	5:21	29.09	1:17:58	2:40	3	3:09	22	10:44
Lauf	3.60	17:06	4:45	4	1:51	15	2:33	32.69	1:35:04	2:54	3	5:00	20	11:54