



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Friedrich, Jana

Erkner: 1:34:58

Erkner: Berlin

Erkner: 580

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 138 (of 318)

Erkner/Erkner: 19 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 2(of 6)

SEN2 / TW 45

Erkner/Erkner: 1:29:00

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	17:36	25:08	2	0:28	20	4:05	0.70	17:36	25:08	2	0:28	20	4:05
Wechsel S -> R	0.26	2:37	10:03	2	0:04	24	1:11	0.96	20:13	21:03	2	0:32	22	5:12
Schwimmen Erkner	0.96	20:13	21:03	2	0:32	22	5:12	0.96	20:13	21:03	2	0:32	22	5:12
Rad netto	28.00	55:26	1:58	2	4:51	21	5:03	28.96	1:15:39	2:36	2	5:23	17	9:14
Wechsel R -> L	0.13	1:31	11:39	2	0:39	43	0:43	29.09	1:17:10	2:39	2	6:02	18	9:56
Rad Erkner	28.13	56:57	2:01	2	5:30	23	5:30	29.09	1:17:10	2:39	2	6:02	18	9:56
Lauf	3.60	17:48	4:56	1	-	25	3:15	32.69	1:34:58	2:54	2	5:58	19	11:48