



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Unterdörfel, Juliane

Erkner: 1:38:22

Erkner: Berlin

Erkner: 835

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 172 (of 318)

Erkner/Erkner: 26 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 2(of 8)

AK4 / TW 35

Erkner/Erkner: 1:33:41

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	min/km	-	-	km	min/km	-	-	min/km	-	-
Schwimmen nett	0.70	17:01	24:18	1	-	12	3:30	0.70	17:01	24:18	1	-	12	3:30
Wechsel S -> R	0.26	5:40	21:47	8	3:03	85	4:14	0.96	22:41	23:37	4	1:33	43	7:40
Schwimmen	0.96	22:41	23:37	4	1:33	43	7:40	0.96	22:41	23:37	4	1:33	43	7:40
Rad netto	28.00	56:11	2:00	2	0:38	26	5:48	28.96	1:18:52	2:43	2	2:11	26	12:27
Wechsel R -> L	0.13	1:53	14:29	7	0:39	71	1:05	29.09	1:20:45	2:46	2	2:50	28	13:31
Rad	28.13	58:04	2:03	2	1:17	28	6:37	29.09	1:20:45	2:46	2	2:50	28	13:31
Lauf	3.60	17:37	4:53	2	1:51	24	3:04	32.69	1:38:22	3:00	2	4:41	26	15:12