



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Martin, Maria

Erkner: 1:37:07

Erkner: Adidas Runners Berlin

Erkner: 884

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 160 (of 318)

Erkner/Erkner: 22 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 4(of 13)

AK2 / TW 25

Erkner/Erkner: 1:26:29

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	17:17	24:41	3	0:42	18	3:46	0.70	17:17	24:41	3	0:42	18	3:46
Wechsel S -> R	0.26	2:13	8:31	5	0:19	15	0:47	0.96	19:30	20:18	3	0:53	14	4:29
Schwimmen Erkner	0.96	19:30	20:18	3	0:53	14	4:29	0.96	19:30	20:18	3	0:53	14	4:29
Rad netto	28.00	58:00	2:04	6	6:53	34	7:37	28.96	1:17:30	2:40	4	7:46	24	11:05
Wechsel R -> L	0.13	1:36	12:18	7	0:48	49	0:48	29.09	1:19:06	2:43	4	7:46	25	11:52
Rad Erkner	28.13	59:36	2:07	5	6:53	33	8:09	29.09	1:19:06	2:43	4	7:46	25	11:52
Lauf	3.60	18:01	5:00	9	3:12	28	3:28	32.69	1:37:07	2:58	4	10:38	22	13:57