



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Ziemann, Laura

Erkner: 1:37:31

Erkner: Berlin

Erkner: 869

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 167 (of 318)

Erkner/Erkner: 24 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 5(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	17:38	25:11	4	1:03	21	4:07	0.70	17:38	25:11	4	1:03	21	4:07
Wechsel S -> R	0.26	2:13	8:31	5	0:19	15	0:47	0.96	19:51	20:40	4	1:14	18	4:50
Schwimmen Erkner	0.96	19:51	20:40	4	1:14	18	4:50	0.96	19:51	20:40	4	1:14	18	4:50
Rad netto	28.00	59:43	2:07	8	8:36	38	9:20	28.96	1:19:34	2:44	5	9:50	30	13:09
Wechsel R -> L	0.13	0:48	6:09	1	-	1	-	29.09	1:20:22	2:45	5	9:02	27	13:08
Rad Erkner	28.13	1:00:31	2:09	7	7:48	36	9:04	29.09	1:20:22	2:45	5	9:02	27	13:08
Lauf	3.60	17:09	4:45	4	2:20	16	2:36	32.69	1:37:31	2:58	5	11:02	24	14:21