



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Rose, Jessica

Erkner: 1:39:43

Erkner: Berlin

Erkner: 758

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 186 (of 318)

Erkner/Erkner: 29 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 6(of 13)

AK2 / TW 25

Erkner/Erkner: 1:26:29

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	
	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	18:36	26:34	6	2:01	30	5:05	0.70	18:36	26:34	6	2:01	30	5:05
Wechsel S -> R	0.26	2:12	8:27	4	0:18	13	0:46	0.96	20:48	21:40	6	2:11	24	5:47
Schwimmen Erkner	0.96	20:48	21:40	6	2:11	24	5:47	0.96	20:48	21:40	6	2:11	24	5:47
Rad netto	28.00	59:02	2:06	7	7:55	36	8:39	28.96	1:19:50	2:45	6	10:06	32	13:25
Wechsel R -> L	0.13	1:32	11:47	5	0:44	47	0:44	29.09	1:21:22	2:47	6	10:02	32	14:08
Rad Erkner	28.13	1:00:34	2:09	8	7:51	37	9:07	29.09	1:21:22	2:47	6	10:02	32	14:08
Lauf	3.60	18:21	5:05	10	3:32	33	3:48	32.69	1:39:43	3:03	6	13:14	29	16:33