



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Höpfner, Susan

Erkner: 1:39:19

Erkner: Berlin

Erkner: 876

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 181 (of 318)

Erkner/Erkner: 27 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 8(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h
	km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h
Schwimmen nett	0.70	20:52	29:48	14	7:21	62	7:21	0.70	20:52	29:48	14	7:21	62	7:21
Wechsel S -> R	0.26	3:31	13:31	13	2:05	59	2:05	0.96	24:23	25:23	14	9:22	62	9:22
Schwimmen Erkner	0.96	24:23	25:23	14	9:22	62	9:22	0.96	24:23	25:23	14	9:22	62	9:22
Rad netto	28.00	54:44	1:57	7	4:21	17	4:21	28.96	1:19:07	2:43	8	12:42	27	12:42
Wechsel R -> L	0.13	1:08	8:43	4	0:19	12	0:20	29.09	1:20:15	2:45	8	13:01	26	13:01
Rad Erkner	28.13	55:52	1:59	6	4:17	15	4:25	29.09	1:20:15	2:45	8	13:01	26	13:01
Lauf	3.60	19:04	5:17	7	4:31	36	4:31	32.69	1:39:19	3:02	8	16:09	27	16:09