



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Büttner, Nicole

Erkner: 1:39:23

Erkner: Berlin

Erkner: 547

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 182 (of 318)

Erkner/Erkner: 28 (of 92)

Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 4(of 21)

SEN1 / TW 40

Erkner: 1:30:04

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:44	29:37	15	4:01	59	7:13	0.70	20:44	29:37	15	4:01	59	7:13
Wechsel S -> R	0.26	2:14	8:35	4	0:23	18	0:48	0.96	22:58	23:55	10	3:30	46	7:57
Schwimmen Erkner	0.96	22:58	23:55	10	3:30	46	7:57	0.96	22:58	23:55	10	3:30	46	7:57
Rad netto	28.00	54:05	1:55	3	0:17	13	3:42	28.96	1:17:03	2:39	4	3:19	23	10:38
Wechsel R -> L	0.13	1:37	12:26	13	0:41	54	0:49	29.09	1:18:40	2:42	4	3:51	23	11:26
Rad Erkner	28.13	55:42	1:58	3	0:56	14	4:15	29.09	1:18:40	2:42	4	3:51	23	11:26
Lauf	3.60	20:43	5:45	10	5:28	51	6:10	32.69	1:39:23	3:02	4	9:19	28	16:13