



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Bültemann, Marlene

Erkner: 1:41:50

Erkner: Berlin

Erkner: 546

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 206 (of 318)

Erkner/Erkner: 37 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 5(of 11)

AK1 / TW 20

Erkner/Erkner: 1:32:01

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	21:10	30:14	9	5:32	68	7:39	0.70	21:10	30:14	9	5:32	68	7:39
Wechsel S -> R	0.26	3:34	13:43	10	1:52	62	2:08	0.96	24:44	25:45	8	7:03	65	9:43
Schwimmen Erkner	0.96	24:44	25:45	8	7:03	65	9:43	0.96	24:44	25:45	8	7:03	65	9:43
Rad netto	28.00	58:09	2:04	5	3:18	35	7:46	28.96	1:22:53	2:51	6	10:21	47	16:28
Wechsel R -> L	0.13	1:37	12:26	9	0:34	54	0:49	29.09	1:24:30	2:54	6	10:40	46	17:16
Rad Erkner	28.13	59:46	2:07	5	3:37	35	8:19	29.09	1:24:30	2:54	6	10:40	46	17:16
Lauf	3.60	17:20	4:48	1	-	19	2:47	32.69	1:41:50	3:06	5	9:49	37	18:40