



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Menden, Tabea

Erkner: 1:44:02

Erkner: Unkel

Erkner: 687

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 225 (of 318)

Erkner/Erkner: 42 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 6(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	19:36	28:00	4	3:58	42	6:05	0.70	19:36	28:00	4	3:58	42	6:05
Wechsel S -> R	0.26	3:00	11:32	6	1:18	42	1:34	0.96	22:36	23:32	4	4:55	41	7:35
Schwimmen Erkner	0.96	22:36	23:32	4	4:55	41	7:35	0.96	22:36	23:32	4	4:55	41	7:35
Rad netto	28.00	59:58	2:08	6	5:07	43	9:35	28.96	1:22:34	2:51	5	10:02	44	16:09
Wechsel R -> L	0.13	1:08	8:43	2	0:05	12	0:20	29.09	1:23:42	2:52	5	9:52	42	16:28
Rad Erkner	28.13	1:01:06	2:10	6	4:57	39	9:39	29.09	1:23:42	2:52	5	9:52	42	16:28
Lauf	3.60	20:20	5:38	7	3:00	46	5:47	32.69	1:44:02	3:10	6	12:01	42	20:52