



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Andree, Sarah

Erkner: 1:44:57

Erkner: Berlin

Erkner: 506

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 230 (of 318)

Erkner/Erkner: 44 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 10(of 13)

AK2 / TW 25

Erkner/Erkner: 1:26:29

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	19:46	28:14	10	3:11	46	6:15	0.70	19:46	28:14	10	3:11	46	6:15
Wechsel S -> R	0.26	3:20	12:49	9	1:26	53	1:54	0.96	23:06	24:03	10	4:29	48	8:05
Schwimmen Erkner	0.96	23:06	24:03	10	4:29	48	8:05	0.96	23:06	24:03	10	4:29	48	8:05
Rad netto	28.00	1:00:17	2:09	9	9:10	45	9:54	28.96	1:23:23	2:52	9	13:39	48	16:58
Wechsel R -> L	0.13	1:41	12:56	9	0:53	60	0:53	29.09	1:25:04	2:55	9	13:44	49	17:50
Rad Erkner	28.13	1:01:58	2:12	9	9:15	47	10:31	29.09	1:25:04	2:55	9	13:44	49	17:50
Lauf	3.60	19:53	5:31	11	5:04	42	5:20	32.69	1:44:57	3:12	10	18:28	44	21:47