



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Maier, Helena

Erkner: 1:45:13

Erkner: Berlin

Erkner: 677

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 231 (of 318)

Erkner/Erkner: 45 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 11(of 21)

SEN1 / TW 40

Erkner/Erkner: 1:30:04

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	19:18	27:34	8	2:35	36	5:47	0.70	19:18	27:34	8	2:35	36	5:47
Wechsel S -> R	0.26	3:56	15:07	13	2:05	71	2:30	0.96	23:14	24:12	11	3:46	49	8:13
Schwimmen Erkner	0.96	23:14	24:12	11	3:46	49	8:13	0.96	23:14	24:12	11	3:46	49	8:13
Rad netto	28.00	1:03:06	2:15	14	9:18	63	12:43	28.96	1:26:20	2:58	15	12:36	57	19:55
Wechsel R -> L	0.13	1:38	12:33	14	0:42	56	0:50	29.09	1:27:58	3:01	15	13:09	57	20:44
Rad Erkner	28.13	1:04:44	2:18	15	9:58	64	13:17	29.09	1:27:58	3:01	15	13:09	57	20:44
Lauf	3.60	17:15	4:47	5	2:00	17	2:42	32.69	1:45:13	3:13	11	15:09	45	22:03