



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Gloeckner, Daniela

Erkner: 1:47:21

Erkner: Berlin

Erkner: 590

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 243 (of 318)

Erkner/Erkner: 52 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

AK3 / TW 30

Erkner: 12(of 18)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	h	h	km	min/km	-	-	h	h		
Schwimmen nett	0.70	20:40	29:31	13	7:09	58	7:09	0.70	20:40	29:31	13	7:09	58	7:09
Wechsel S -> R	0.26	2:45	10:34	6	1:19	30	1:19	0.96	23:25	24:23	12	8:24	51	8:24
Schwimmen	0.96	23:25	24:23	12	8:24	51	8:24	0.96	23:25	24:23	12	8:24	51	8:24
Rad netto	28.00	59:16	2:07	9	8:53	37	8:53	28.96	1:22:41	2:51	11	16:16	46	16:16
Wechsel R -> L	0.13	2:09	16:32	16	1:20	81	1:21	29.09	1:24:50	2:54	12	17:36	48	17:36
Rad	28.13	1:01:25	2:10	11	9:50	42	9:58	29.09	1:24:50	2:54	12	17:36	48	17:36
Lauf	3.60	22:31	6:15	14	7:58	66	7:58	32.69	1:47:21	3:17	12	24:11	53	24:11