



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Resing, Maike

Erkner: 1:49:10

Erkner: Berlin

Erkner: 747

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 253 (of 318)

Erkner/Erkner: 55 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 7(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	21:08	30:11	8	5:30	66	7:37	0.70	21:08	30:11	8	5:30	66	7:37
Wechsel S -> R	0.26	3:37	13:54	11	1:55	63	2:11	0.96	24:45	25:46	9	7:04	66	9:44
Schwimmen Erkner	0.96	24:45	25:46	9	7:04	66	9:44	0.96	24:45	25:46	9	7:04	66	9:44
Rad netto	28.00	1:03:00	2:15	7	8:09	60	12:37	28.96	1:27:45	3:01	7	15:13	61	21:20
Wechsel R -> L	0.13	1:09	8:50	3	0:06	15	0:21	29.09	1:28:54	3:03	7	15:04	59	21:40
Rad Erkner	28.13	1:04:09	2:16	7	8:00	60	12:42	29.09	1:28:54	3:03	7	15:04	59	21:40
Lauf	3.60	20:16	5:37	6	2:56	45	5:43	32.69	1:49:10	3:20	7	17:09	56	26:00