



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Tober-Steinert, Kerstin

Erkner: 1:49:32

Erkner: Berlin

Erkner: 827

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 255 (of 318)

Erkner/Erkner: 57 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

SEN2 / TW 45

Erkner: 3(of 6)

Erkner/Erkner: 1:29:00

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:58	29:57	4	3:50	64	7:27	0.70	20:58	29:57	4	3:50	64	7:27
Wechsel S -> R	0.26	4:04	15:38	6	1:31	76	2:38	0.96	25:02	26:04	4	5:21	70	10:01
Schwimmen Erkner	0.96	25:02	26:04	4	5:21	70	10:01	0.96	25:02	26:04	4	5:21	70	10:01
Rad netto	28.00	1:03:04	2:15	4	12:29	61	12:41	28.96	1:28:06	3:02	4	17:50	64	21:41
Wechsel R -> L	0.13	2:08	16:24	5	1:16	80	1:20	29.09	1:30:14	3:06	4	19:06	64	23:00
Rad Erkner	28.13	1:05:12	2:19	5	13:45	66	13:45	29.09	1:30:14	3:06	4	19:06	64	23:00
Lauf	3.60	19:18	5:21	4	1:30	37	4:45	32.69	1:49:32	3:21	3	20:32	58	26:22