



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Vargas Anchieta, Karla Alejandra

Erkner: 1:50:10

Erkner: Deutsche-Mexikanische Gesellschaft in Berlin

Erkner: 897

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner:

AK4 / TW 35

Erkner/Erkner: 258 (of 318)

Erkner/Erkner: 60 (of 92)

Erkner: 1:23:10

Erkner: 5(of 8)

Erkner: 1:33:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:36	29:25	6	3:35	57	7:05	0.70	20:36	29:25	6	3:35	57	7:05
Wechsel S -> R	0.26	3:22	12:56	7	0:45	55	1:56	0.96	23:58	24:57	6	2:50	56	8:57
Schwimmen Erkner	0.96	23:58	24:57	6	2:50	56	8:57	0.96	23:58	24:57	6	2:50	56	8:57
Rad netto	28.00	1:05:19	2:19	7	9:46	68	14:56	28.96	1:29:17	3:04	6	12:36	65	22:52
Wechsel R -> L	0.13	1:28	11:16	4	0:14	41	0:40	29.09	1:30:45	3:07	6	12:50	65	23:31
Rad Erkner	28.13	1:06:47	2:22	7	10:00	68	15:20	29.09	1:30:45	3:07	6	12:50	65	23:31
Lauf	3.60	19:25	5:23	3	3:39	38	4:52	32.69	1:50:10	3:22	5	16:29	61	27:00