



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Nordmann, Ulrike

Erkner: 1:49:46

Erkner: HAI-Speed

Erkner: 889

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 256 (of 318)

Erkner/Erkner: 58 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 13(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:21	29:04	12	6:50	53	6:50	0.70	20:21	29:04	12	6:50	53	6:50
Wechsel S -> R	0.26	3:00	11:32	9	1:34	42	1:34	0.96	23:21	24:19	11	8:20	50	8:20
Schwimmen Erkner	0.96	23:21	24:19	11	8:20	50	8:20	0.96	23:21	24:19	11	8:20	50	8:20
Rad netto	28.00	1:02:37	2:14	13	12:14	58	12:14	28.96	1:25:58	2:58	13	19:33	56	19:33
Wechsel R -> L	0.13	1:24	10:46	11	0:35	37	0:36	29.09	1:27:22	3:00	13	20:08	56	20:08
Rad Erkner	28.13	1:04:01	2:16	13	12:26	59	12:34	29.09	1:27:22	3:00	13	20:08	56	20:08
Lauf	3.60	22:24	6:13	12	7:51	63	7:51	32.69	1:49:46	3:21	13	26:36	59	26:36