



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Keßler, Janin

Erkner: 1:50:55

Erkner: Rathenow

Erkner: 636

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 260 (of 318)

Erkner/Erkner: 62 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 8(of 11)

AK1 / TW 20

Erkner/Erkner: 1:32:01

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	21:06	30:08	7	5:28	65	7:35	0.70	21:06	30:08	7	5:28	65	7:35
Wechsel S -> R	0.26	2:41	10:19	3	0:59	27	1:15	0.96	23:47	24:46	6	6:06	54	8:46
Schwimmen Erkner	0.96	23:47	24:46	6	6:06	54	8:46	0.96	23:47	24:46	6	6:06	54	8:46
Rad netto	28.00	1:04:10	2:17	8	9:19	67	13:47	28.96	1:27:57	3:02	8	15:25	63	21:32
Wechsel R -> L	0.13	1:17	9:52	4	0:14	26	0:29	29.09	1:29:14	3:04	8	15:24	62	22:00
Rad Erkner	28.13	1:05:27	2:19	8	9:18	67	14:00	29.09	1:29:14	3:04	8	15:24	62	22:00
Lauf	3.60	21:41	6:01	8	4:21	59	7:08	32.69	1:50:55	3:23	8	18:54	63	27:45