



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Reinhardt, Kathleen

Erkner: 1:51:11

Erkner: Eberswalde

Erkner: 745

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 262 (of 318)

Erkner/Erkner: 63 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

SEN2 / TW 45

Erkner: 4(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	25:26	36:20	6	8:18	88	11:55	0.70	25:26	36:20	6	8:18	88	11:55
Wechsel S -> R	0.26	2:41	10:19	3	0:08	27	1:15	0.96	28:07	29:17	6	8:26	83	13:06
Schwimmen Erkner	0.96	28:07	29:17	6	8:26	83	13:06	0.96	28:07	29:17	6	8:26	83	13:06
Rad netto	28.00	1:03:06	2:15	5	12:31	63	12:43	28.96	1:31:13	3:08	5	20:57	71	24:48
Wechsel R -> L	0.13	1:38	12:33	3	0:46	56	0:50	29.09	1:32:51	3:11	5	21:43	71	25:37
Rad Erkner	28.13	1:04:44	2:18	4	13:17	63	13:17	29.09	1:32:51	3:11	5	21:43	71	25:37
Lauf	3.60	18:20	5:05	3	0:32	31	3:47	32.69	1:51:11	3:24	4	22:11	64	28:01