



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Schwellnus, Heike

Erkner: 1:53:27

Erkner: Schoeneiche

Erkner: 799

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 269 (of 318)

Erkner/Erkner: 66 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 5(of 6)

SEN2 / TW 45

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	22:23	31:58	5	5:15	80	8:52	0.70	22:23	31:58	5	5:15	80	8:52
Wechsel S -> R	0.26	3:17	12:37	4	0:44	51	1:51	0.96	25:40	26:44	5	5:59	74	10:39
Schwimmen Erkner	0.96	25:40	26:44	5	5:59	74	10:39	0.96	25:40	26:44	5	5:59	74	10:39
Rad netto	28.00	1:01:10	2:11	3	10:35	51	10:47	28.96	1:26:50	2:59	3	16:34	58	20:25
Wechsel R -> L	0.13	2:15	17:18	6	1:23	85	1:27	29.09	1:29:05	3:03	3	17:57	61	21:51
Rad Erkner	28.13	1:03:25	2:15	3	11:58	52	11:58	29.09	1:29:05	3:03	3	17:57	61	21:51
Lauf	3.60	24:22	6:46	6	6:34	76	9:49	32.69	1:53:27	3:28	5	24:27	67	30:17