



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Metje, Brigitta

Erkner: 1:51:25

Erkner: Berlin

Erkner: 690

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 263 (of 318)

Erkner/Erkner: 64 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 7(of 12)

SEN3 / TW 50

Erkner/Erkner: 1:29:41

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	19:24	27:42	5	2:38	39	5:53	0.70	19:24	27:42	5	2:38	39	5:53
Wechsel S -> R	0.26	2:49	10:50	5	0:53	34	1:23	0.96	22:13	23:08	5	3:15	37	7:12
Schwimmen Erkner	0.96	22:13	23:08	5	3:15	37	7:12	0.96	22:13	23:08	5	3:15	37	7:12
Rad netto	28.00	1:02:22	2:13	7	10:32	55	11:59	28.96	1:24:35	2:55	7	12:39	50	18:10
Wechsel R -> L	0.13	1:24	10:46	3	0:14	37	0:36	29.09	1:25:59	2:57	7	12:27	51	18:45
Rad Erkner	28.13	1:03:46	2:16	7	10:12	56	12:19	29.09	1:25:59	2:57	7	12:27	51	18:45
Lauf	3.60	25:26	7:03	10	9:25	80	10:53	32.69	1:51:25	3:24	7	21:44	65	28:15