



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Rabaler-Weiser, Ines

Erkner: 1:56:35

Erkner: Berlin

Erkner: 739

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 277 (of 318)

Erkner/Erkner: 67 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 14(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min/km	-	-	km	min/km	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-
	km	min/km	-	-	km	min/km	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-
Schwimmen nett	0.70	20:16	28:57	11	6:45	52	6:45	0.70	20:16	28:57	11	6:45	52	6:45
Wechsel S -> R	0.26	3:58	15:15	14	2:32	73	2:32	0.96	24:14	25:14	13	9:13	59	9:13
Schwimmen Erkner	0.96	24:14	25:14	13	9:13	59	9:13	0.96	24:14	25:14	13	9:13	59	9:13
Rad netto	28.00	1:08:27	2:26	14	18:04	74	18:04	28.96	1:32:41	3:12	14	26:16	73	26:16
Wechsel R -> L	0.13	2:10	16:39	17	1:21	83	1:22	29.09	1:34:51	3:15	14	27:37	72	27:37
Rad Erkner	28.13	1:10:37	2:30	14	19:02	75	19:10	29.09	1:34:51	3:15	14	27:37	72	27:37
Lauf	3.60	21:44	6:02	11	7:11	61	7:11	32.69	1:56:35	3:33	14	33:25	68	33:25