



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Krebs, Marina

Erkner: 1:58:01

Erkner: Birkenwerder

Erkner: 652

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 280 (of 318)

Erkner/Erkner: 71 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 1(of 1)

SEN5 / TW 60

Erkner/Erkner: 1:58:01

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	22:14	31:45	1	-	77	8:43	0.70	22:14	31:45	1	-	77	8:43
Wechsel S -> R	0.26	4:49	18:31	1	-	83	3:23	0.96	27:03	28:10	1	-	80	12:02
Schwimmen Erkner	0.96	27:03	28:10	1	-	80	12:02	0.96	27:03	28:10	1	-	80	12:02
Rad netto	28.00	1:09:43	2:29	1	-	79	19:20	28.96	1:36:46	3:20	1	-	79	30:21
Wechsel R -> L	0.13	1:36	12:18	1	-	49	0:48	29.09	1:38:22	3:22	1	-	79	31:08
Rad Erkner	28.13	1:11:19	2:32	1	-	78	19:52	29.09	1:38:22	3:22	1	-	79	31:08
Lauf	3.60	19:39	5:27	1	-	40	5:06	32.69	1:58:01	3:36	1	-	72	34:51