



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Phipps, Sandra

Erkner: 1:58:38

Erkner: Berlin

Erkner: 732

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 283 (of 318)

Erkner/Erkner: 73 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 16(of 21)

SEN1 / TW 40

Erkner/Erkner: 1:30:04

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
km	km	min/km	-	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-
Schwimmen nett	0.70	21:43	31:01	17	5:00	74	8:12	0.70	21:43	31:01	17	5:00	74
Wechsel S -> R	0.26	3:28	13:20	8	1:37	56	2:02	0.96	25:11	26:13	18	5:43	72
Schwimmen Erkner	0.96	25:11	26:13	18	5:43	72	10:10	0.96	25:11	26:13	18	5:43	72
Rad netto	28.00	1:09:57	2:29	19	16:09	80	19:34	28.96	1:35:08	3:17	18	21:24	77
Wechsel R -> L	0.13	1:29	11:24	8	0:33	42	0:41	29.09	1:36:37	3:19	18	21:48	77
Rad Erkner	28.13	1:11:26	2:32	19	16:40	79	19:59	29.09	1:36:37	3:19	18	21:48	77
Lauf	3.60	22:01	6:06	15	6:46	62	7:28	32.69	1:58:38	3:37	17	28:34	74