



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Kirchner, Juliane

Erkner: 1:59:56

Erkner: Berlin

Erkner: 639

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 288 (of 318)

Erkner/Erkner: 76 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 9(of 11)

AK1 / TW 20

Erkner/Erkner: 1:32:01

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	21:35	30:49	10	5:57	72	8:04	0.70	21:35	30:49	10	5:57	72	8:04
Wechsel S -> R	0.26	3:11	12:14	7	1:29	47	1:45	0.96	24:46	25:47	10	7:05	67	9:45
Schwimmen Erkner	0.96	24:46	25:47	10	7:05	67	9:45	0.96	24:46	25:47	10	7:05	67	9:45
Rad netto	28.00	1:05:51	2:21	9	11:00	70	15:28	28.96	1:30:37	3:07	9	18:05	70	24:12
Wechsel R -> L	0.13	1:42	13:04	10	0:39	61	0:54	29.09	1:32:19	3:10	9	18:29	69	25:05
Rad Erkner	28.13	1:07:33	2:24	9	11:24	69	16:06	29.09	1:32:19	3:10	9	18:29	69	25:05
Lauf	3.60	27:37	7:40	10	10:17	86	13:04	32.69	1:59:56	3:40	9	27:55	77	36:46