



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Ehlert, Doreen

Erkner: 2:02:45

Erkner

558

32.69 km

Erkner/Erkner: 295 (of 318)

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 78 (of 92)

Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 10(of 12)

SEN3 / TW 50

Erkner: 1:29:41

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	21:13	30:18	9	4:27	69	7:42	0.70	21:13	30:18	9	4:27	69	7:42
Wechsel S -> R	0.26	3:45	14:25	8	1:49	65	2:19	0.96	24:58	26:00	8	6:00	69	9:57
Schwimmen Erkner	0.96	24:58	26:00	8	6:00	69	9:57	0.96	24:58	26:00	8	6:00	69	9:57
Rad netto	28.00	1:11:18	2:32	10	19:28	83	20:55	28.96	1:36:16	3:19	10	24:20	78	29:51
Wechsel R -> L	0.13	1:48	13:50	8	0:38	66	1:00	29.09	1:38:04	3:22	10	24:32	78	30:50
Rad Erkner	28.13	1:13:06	2:35	10	19:32	83	21:39	29.09	1:38:04	3:22	10	24:32	78	30:50
Lauf	3.60	24:41	6:51	8	8:40	77	10:08	32.69	2:02:45	3:45	10	33:04	79	39:35