



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Seifert, Juliane

Erkner: 2:06:45

Erkner: Berlin

Erkner: 800

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 300 (of 318)

Erkner/Erkner: 81 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 18(of 21)

SEN1 / TW 40

Erkner/Erkner: 1:30:04

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	25:24	36:17	18	8:41	87	11:53	0.70	25:24	36:17	18	8:41	87	11:53
Wechsel S -> R	0.26	4:02	15:30	15	2:11	74	2:36	0.96	29:26	30:39	19	9:58	87	14:25
Schwimmen Erkner	0.96	29:26	30:39	19	9:58	87	14:25	0.96	29:26	30:39	19	9:58	87	14:25
Rad netto	28.00	1:14:23	2:39	21	20:35	87	24:00	28.96	1:43:49	3:35	20	30:05	89	37:24
Wechsel R -> L	0.13	2:09	16:32	19	1:13	81	1:21	29.09	1:45:58	3:38	20	31:09	89	38:44
Rad Erkner	28.13	1:16:32	2:43	21	21:46	86	25:05	29.09	1:45:58	3:38	20	31:09	89	38:44
Lauf	3.60	20:47	5:46	11	5:32	52	6:14	32.69	2:06:45	3:52	19	36:41	82	43:35