



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Granderath, Kristin

Erkner: 2:09:33

Erkner: Berlin

Erkner: 595

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 302 (of 318)

Erkner/Erkner: 82 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 10(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	24:31	35:01	11	8:53	84	11:00	0.70	24:31	35:01	11	8:53	84	11:00
Wechsel S -> R	0.26	3:14	12:26	8	1:32	50	1:48	0.96	27:45	28:54	11	10:04	82	12:44
Schwimmen Erkner	0.96	27:45	28:54	11	10:04	82	12:44	0.96	27:45	28:54	11	10:04	82	12:44
Rad netto	28.00	1:15:19	2:41	11	20:28	89	24:56	28.96	1:43:04	3:33	11	30:32	86	36:39
Wechsel R -> L	0.13	1:19	10:07	7	0:16	29	0:31	29.09	1:44:23	3:35	11	30:33	86	37:09
Rad Erkner	28.13	1:16:38	2:43	11	20:29	87	25:11	29.09	1:44:23	3:35	11	30:33	86	37:09
Lauf	3.60	25:10	6:59	9	7:50	78	10:37	32.69	2:09:33	3:57	10	37:32	83	46:23