



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Pieper, Kathi

Erkner: 2:12:38

Erkner: Fürstenwalde

Erkner: 733

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 307 (of 318)

Erkner/Erkner: 86 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 19(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	26:43	38:09	19	10:00	89	13:12	0.70	26:43	38:09	19	10:00	89	13:12
Wechsel S -> R	0.26	4:30	17:18	17	2:39	79	3:04	0.96	31:13	32:31	20	11:45	91	16:12
Schwimmen Erkner	0.96	31:13	32:31	20	11:45	91	16:12	0.96	31:13	32:31	20	11:45	91	16:12
Rad netto	28.00	1:07:11	2:23	16	13:23	72	16:48	28.96	1:38:24	3:23	19	24:40	81	31:59
Wechsel R -> L	0.13	2:07	16:16	18	1:11	79	1:19	29.09	1:40:31	3:27	19	25:42	81	33:17
Rad Erkner	28.13	1:09:18	2:27	16	14:32	72	17:51	29.09	1:40:31	3:27	19	25:42	81	33:17
Lauf	3.60	32:07	8:55	21	16:52	90	17:34	32.69	2:12:38	4:03	20	42:34	87	49:28