



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Krüger, Claudia

Erkner: 2:13:21

Erkner: Berlin

Erkner: 659

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 308 (of 318)

Erkner/Erkner: 87 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 17(of 18)

AK3 / TW 30

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	24:59	35:41	18	11:28	86	11:28	0.70	24:59	35:41	18	11:28	86	11:28
Wechsel S -> R	0.26	6:00	23:04	15	4:34	86	4:34	0.96	30:59	32:16	18	15:58	90	15:58
Schwimmen Erkner	0.96	30:59	32:16	18	15:58	90	15:58	0.96	30:59	32:16	18	15:58	90	15:58
Rad netto	28.00	1:08:43	2:27	15	18:20	76	18:20	28.96	1:39:42	3:26	17	33:17	85	33:17
Wechsel R -> L	0.13	1:57	15:00	14	1:08	74	1:09	29.09	1:41:39	3:29	17	34:25	84	34:25
Rad Erkner	28.13	1:10:40	2:30	15	19:05	76	19:13	29.09	1:41:39	3:29	17	34:25	84	34:25
Lauf	3.60	31:42	8:48	17	17:09	89	17:09	32.69	2:13:21	4:04	17	50:11	88	50:11