



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Katzur, Maren

Erkner: 2:19:33

Erkner: Nordhorn

Erkner: 959

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 311 (of 318)

Erkner/Erkner: 89 (of 92)

Erkner/Erkner: 1:23:10

Erkner:

Erkner: 20(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	30:48	44:00	20	14:05	91	17:17	0.70	30:48	44:00	20	14:05	91	17:17
Wechsel S -> R	0.26	6:35	25:19	20	4:44	89	5:09	0.96	37:23	38:56	21	17:55	92	22:22
Schwimmen Erkner	0.96	37:23	38:56	21	17:55	92	22:22	0.96	37:23	38:56	21	17:55	92	22:22
Rad netto	28.00	1:13:20	2:37	20	19:32	86	22:57	28.96	1:50:43	3:49	21	36:59	90	44:18
Wechsel R -> L	0.13	2:22	18:12	21	1:26	88	1:34	29.09	1:53:05	3:53	21	38:16	90	45:51
Rad Erkner	28.13	1:15:42	2:41	20	20:56	85	24:15	29.09	1:53:05	3:53	21	38:16	90	45:51
Lauf	3.60	26:28	7:21	20	11:13	81	11:55	32.69	2:19:33	4:16	21	49:29	90	56:23