



# Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Irlbeck, Sarah

□□□: 2:47:33

□□: Magdeburg

□□: 212

□□: 51.89 km

□□□□□/□□□: 74 (of 236)

Olympisch

□□□□□/□: 5 (of 38)

□□□□□□: 2:37:05

□□□□:

□□□□□: 1(of 10)

AK3 / TW 30

□□□□□□□: 2:47:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	36:24	24:15	2	1:44	13	10:50	1.50	36:24	24:15	2	1:44	13	10:50	
Wechsel S -> R	0.26	3:09	12:06	2	0:56	12	1:53	1.76	39:33	22:28	2	0:12	12	10:01	
Schwimmen □□□	1.76	39:33	22:28	2	0:12	12	10:01	1.76	39:33	22:28	2	0:12	12	10:01	
Rad netto	40.00	1:17:46	1:56	2	0:48	6	5:07	41.76	1:57:19	2:48	2	1:00	11	12:58	
Wechsel R -> L	0.13	1:11	9:06	1	-	3	0:14	41.89	1:58:30	2:49	2	0:27	11	13:12	
Rad □□□	40.13	1:18:57	1:58	2	0:15	6	4:45	41.89	1:58:30	2:49	2	0:27	11	13:12	
Lauf	10.00	49:03	4:54	1	-	1	-	51.89	2:47:33	3:13	1	-	5	10:28	