



Erkner

### Drei Exners auf Exkursion

Erkner: 2:45:55

Erkner: Drei Exners auf Exkursion

Erkner: 582

Erkner: 51.89 km

Olympisch Staffel (1,5/40/10 km)

Erkner/Erkner: 23 (of 30)

Erkner/Erkner: 23 (of 30)

Erkner: 2:07:53

Erkner:

Erkner: 23(of 30)

Staffel

Erkner: 2:07:53

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.50	32:25	21:36	20	9:34	20	9:34	1.50	32:25	21:36	20	9:34	20	9:34
Wechsel S -> R	0.26	1:52	7:10	26	0:50	26	0:50	1.76	34:17	19:28	20	10:06	20	10:06
Schwimmen Erkner	1.76	34:17	19:28	20	10:06	20	10:06	1.76	34:17	19:28	20	10:06	20	10:06
Rad netto	40.00	1:12:52	1:49	20	11:54	20	11:54	41.76	1:47:09	2:33	19	21:27	19	21:27
Wechsel R -> L	0.13	1:00	7:41	28	0:29	28	0:29	41.89	1:48:09	2:34	19	21:38	19	21:38
Radfahren Erkner	40.13	1:13:52	1:50	20	12:05	20	12:05	41.89	1:48:09	2:34	19	21:38	19	21:38
Lauf	10.00	57:46	5:46	24	19:40	24	19:40	51.89	2:45:55	3:11	23	38:02	23	38:02