



Erkner

MANSOOR, Mohial Dean

Erkner: 3:09:28

Erkner: no brain no pain

Erkner: 366

Erkner: 51.89 km

Olympisch (1,5/40/10 km)

Erkner/Erkner: 196 (of 233)

Erkner/Erkner: 158 (of 179)

Erkner: 2:04:10

Erkner:

AK3 / TM 30

Erkner: 21(of 23)

Erkner: 2:04:10

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	41:26	27:37	23	20:21	168	20:50	1.50	41:26	27:37	23	20:21	168	20:50
Wechsel S -> R	0.26	5:32	21:16	22	4:07	161	4:07	1.76	46:58	26:41	23	23:18	169	24:09
Schwimmen Erkner	1.76	46:58	26:41	23	23:18	169	24:09	1.76	46:58	26:41	23	23:18	169	24:09
Rad netto	40.00	1:28:48	2:13	22	27:35	164	27:35	41.76	2:15:46	3:15	22	49:09	167	49:09
Wechsel R -> L	0.13	3:42	28:27	22	2:59	171	2:59	41.89	2:19:28	3:19	22	52:08	168	52:08
Radfahren Erkner	40.13	1:32:30	2:18	22	30:34	165	30:34	41.89	2:19:28	3:19	22	52:08	168	52:08
Lauf	10.00	50:00	5:00	9	13:10	92	13:28	51.89	3:09:28	3:39	21	1:05:18	158	1:05:18