



Erkner

ERNST, Alexander-Maximilian

Erkner: 4:34:09

Erkner: Z 88

Erkner: 197

Erkner: 116.79 km

Mittel Distanz (1,9/93/21 km)

Erkner/Erkner: 9 (of 154)

Erkner/Erkner: 9 (of 137)

Erkner: 4:12:50

Erkner:

SEN3 / TM 50

Erkner: 1(of 24)

Erkner: 4:34:09

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	1.90	25:20	13:20	1	-	3	2:41	1.90	25:20	13:20	1	-	3	2:41
Wechsel S -> R	0.26	1:53	7:14	1	-	12	0:33	2.16	27:13	12:36	1	-	3	3:14
Schwimmen Erkner	2.16	27:13	12:36	1	-	3	3:14	2.16	27:13	12:36	1	-	3	3:14
Rad netto	93.00	2:28:56	1:36	2	34:21	5	34:21	95.16	2:56:09	1:51	2	28:53	6	28:53
Wechsel R -> L	0.13	1:42	13:04	6	0:36	50	1:01	95.29	2:57:51	1:51	1	-	5	5:36
Radfahren Erkner	93.13	2:30:38	1:37	1	-	4	9:38	95.29	2:57:51	1:51	1	-	5	5:36
Lauf	21.50	1:36:18	4:28	5	6:14	36	18:08	116.79	4:34:09	2:20	1	-	9	21:19