



Erkner

BORULA, Bartosz

Erkner: 4:51:56

Erkner: AOK Nordost

Erkner: 105

Erkner: 116.79 km

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

Erkner/Erkner: 29 (of 154)

Erkner/Erkner: 29 (of 137)

Erkner: 4:12:50

Erkner:

Erkner: 7(of 23)

AK3 / TM 30

Erkner: 4:26:26

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	28:47	15:08	6	4:11	20	6:08	1.90	28:47	15:08	6	4:11	20	6:08
Wechsel S -> R	0.26	2:52	11:01	14	1:29	52	1:32	2.16	31:39	14:39	8	4:46	21	7:40
Schwimmen Erkner	2.16	31:39	14:39	8	4:46	21	7:40	2.16	31:39	14:39	8	4:46	21	7:40
Rad netto	93.00	2:39:36	1:42	8	8:52	28	45:01	95.16	3:11:15	2:00	8	10:32	23	43:59
Wechsel R -> L	0.13	1:27	11:09	8	0:46	30	0:46	95.29	3:12:42	2:01	8	10:54	22	20:27
Radfahren Erkner	93.13	2:41:03	1:43	8	9:15	25	20:03	95.29	3:12:42	2:01	8	10:54	22	20:27
Lauf	21.50	1:39:14	4:36	14	15:42	48	21:04	116.79	4:51:56	2:29	7	25:30	29	39:06