



Erkner

Die Halben / SSV Hohen Neuendorf 00: 5:07:37

00: Die Halben / SSV Hohen Neuendorf
00: 206

00: 116.79 km
Mittel Distanz Staffel (1,9/93/21 km)

00000/000: 4 (of 5)

00000/000: 4 (of 5)

000000: 4:33:01

0000:

00000: 4(of 5)

Staffel

0000000: 4:33:01

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	1.90	29:48	15:41	1	-	1	-		1.90	29:48	15:41	1	-	1	-
Wechsel S -> R	0.26	1:12	4:36	1	-	1	-		2.16	31:00	14:21	1	-	1	-
Schwimmen 000	2.16	31:00	14:21	1	-	1	-		2.16	31:00	14:21	1	-	1	-
Rad netto	93.00	2:56:17	1:53	4	29:20	4	29:20		95.16	3:27:17	2:10	4	22:26	4	22:26
Wechsel R -> L	0.13	1:04	8:12	5	0:18	5	0:18		95.29	3:28:21	2:11	4	22:39	4	22:39
Radfahren 000	93.13	2:57:21	1:54	4	29:33	4	29:33		95.29	3:28:21	2:11	4	22:39	4	22:39
Lauf	21.50	1:39:16	4:37	3	11:57	3	11:57		116.79	5:07:37	2:38	4	34:36	4	34:36