



Erkner

HOFFMANN, Andre

Erkner: 5:21:02

Erkner: FC Südsee

Erkner: 31

Erkner: 116.79 km

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

Erkner/Erkner: 68 (of 154)

Erkner/Erkner: 64 (of 137)

Erkner: 4:12:50

Erkner:

AK2 / TM 25

Erkner: 2(of 9)

Erkner: 4:37:53

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	1.90	33:20	17:32	2	2:36	66	10:41	1.90	33:20	17:32	2	2:36	66	10:41
Wechsel S -> R	0.26	4:34	17:33	8	2:58	109	3:14	2.16	37:54	17:32	3	4:22	74	13:55
Schwimmen Erkner	2.16	37:54	17:32	3	4:22	74	13:55	2.16	37:54	17:32	3	4:22	74	13:55
Rad netto	93.00	3:00:51	1:56	3	20:46	92	1:06:16	95.16	3:38:45	2:17	3	22:56	83	1:11:29
Wechsel R -> L	0.13	3:16	25:07	7	2:02	121	2:35	95.29	3:42:01	2:19	3	24:58	85	49:46
Radfahren Erkner	93.13	3:04:07	1:58	4	22:48	96	43:07	95.29	3:42:01	2:19	3	24:58	85	49:46
Lauf	21.50	1:39:01	4:36	2	18:11	45	20:51	116.79	5:21:02	2:44	2	43:09	64	1:08:12