



Erkner

HEURICH, Matthias

Erkner: 5:27:30

Erkner: Berlin

Erkner: 137

Erkner: 116.79 km

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

Erkner/Erkner: 78 (of 154)

Erkner/Erkner: 74 (of 137)

Erkner: 4:12:50

Erkner:

AK2 / TM 25

Erkner: 4(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	38:28	20:14	7	7:44	120	15:49	1.90	38:28	20:14	7	7:44	120	15:49
Wechsel S -> R	0.26	4:26	17:03	7	2:50	104	3:06	2.16	42:54	19:51	7	9:22	115	18:55
Schwimmen Erkner	2.16	42:54	19:51	7	9:22	115	18:55	2.16	42:54	19:51	7	9:22	115	18:55
Rad netto	93.00	3:01:29	1:57	4	21:24	95	1:06:54	95.16	3:44:23	2:21	4	28:34	100	1:17:07
Wechsel R -> L	0.13	1:22	10:30	2	0:08	25	0:41	95.29	3:45:45	2:22	4	28:42	99	53:30
Radfahren Erkner	93.13	3:02:51	1:57	3	21:32	88	41:51	95.29	3:45:45	2:22	4	28:42	99	53:30
Lauf	21.50	1:41:45	4:43	4	20:55	58	23:35	116.79	5:27:30	2:48	4	49:37	74	1:14:40