



Erkner

Trianer

Erkner: 5:41:36

Erkner: Trianer

Erkner: 208

Erkner: 116.79 km

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

Erkner/Erkner: 5 (of 5)

Erkner/Erkner: 5 (of 5)

Erkner: 4:33:01

Erkner:

Erkner: 5(of 5)

Staffel

Erkner: 4:33:01

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	5	8:40	5	8:40	1.90	38:28	20:14	5	8:40	5	8:40
Wechsel S -> R	0.26	1:51	7:06	5	0:39	5	0:39	2.16	40:19	18:39	5	9:19	5	9:19
Schwimmen Erkner	2.16	40:19	18:39	5	9:19	5	9:19	2.16	40:19	18:39	5	9:19	5	9:19
Rad netto	93.00	3:09:03	2:01	5	42:06	5	42:06	95.16	3:49:22	2:24	5	44:31	5	44:31
Wechsel R -> L	0.13	0:55	7:03	3	0:09	3	0:09	95.29	3:50:17	2:24	5	44:35	5	44:35
Radfahren Erkner	93.13	3:09:58	2:02	5	42:10	5	42:10	95.29	3:50:17	2:24	5	44:35	5	44:35
Lauf	21.50	1:51:19	5:10	5	24:00	5	24:00	116.79	5:41:36	2:55	5	1:08:35	5	1:08:35