



Erkner

WASCHOW, Sven

Erkner: 1:12:13

Erkner: Berlin

Erkner: 842

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint (0,7/28/3,6 km)

Erkner/Erkner: 7 (of 238)

Erkner/Erkner: 7 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 2(of 32)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:12:09

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min	min/km	-	-	min	min	km	min	min/km	-	-	min	min
	km	min	min/km	-	-	min	min	km	min	min/km	-	-	min	min
Schwimmen nett	0.70	11:22	16:14	6	1:41	21	4:15	0.70	11:22	16:14	6	1:41	21	4:15
Wechsel S -> R	0.26	1:49	6:59	3	0:09	11	0:35	0.96	13:11	13:43	4	0:51	17	4:48
Schwimmen Erkner	0.96	13:11	13:43	4	0:51	17	4:48	0.96	13:11	13:43	4	0:51	17	4:48
Rad netto	28.00	45:54	1:38	2	1:18	4	45:03	28.96	59:05	2:02	2	0:08	9	42:39
Wechsel R -> L	0.13	0:51	6:32	4	0:04	26	0:15	29.09	59:56	2:03	1	-	6	2:50
Radfahren Erkner	28.13	46:45	1:39	2	1:09	3	1:15	29.09	59:56	2:03	1	-	6	2:50
Lauf	3.60	12:17	3:24	2	0:05	8	1:03	32.69	1:12:13	2:12	2	0:04	7	3:53