



Erkner

ACHILLES, Achim klotzbierkiller

Erkner: 1:15:06

Erkner: weltraumjobber

Erkner: -881

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 14 (of 238)

Erkner/Erkner: 14 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 2(of 20)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:12:01

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	h	h	km	km	min/km	-	-	h	h
Schwimmen nett	0.70	11:24	16:17	4	1:19	23	4:17	0.70	11:24	16:17	4	1:19	23	4:17
Wechsel S -> R	0.26	1:47	6:51	1	-	9	0:33	0.96	13:11	13:43	4	0:50	17	4:48
Schwimmen Erkner	0.96	13:11	13:43	4	0:50	17	4:48	0.96	13:11	13:43	4	0:50	17	4:48
Rad netto	28.00	47:10	1:41	5	1:09	15	46:19	28.96	1:00:21	2:05	3	1:28	14	43:55
Wechsel R -> L	0.13	0:56	7:10	6	0:08	36	0:20	29.09	1:01:17	2:06	3	1:35	14	4:11
Radfahren Erkner	28.13	48:06	1:42	4	1:16	13	2:36	29.09	1:01:17	2:06	3	1:35	14	4:11
Lauf	3.60	13:49	3:50	4	1:30	40	2:35	32.69	1:15:06	2:17	2	3:05	14	6:46