



Erkner

BORKOWSKI, Bernd

Erkner: 1:16:11

Erkner: Techau

Erkner: 879

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 19 (of 238)

Erkner/Erkner: 19 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 4(of 20)

SEN3 / TM 50

Erkner/Erkner: 1:12:01

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	10:18	14:42	2	0:13	10	3:11	0.70	10:18	14:42	2	0:13	10	3:11
Wechsel S -> R	0.26	2:03	7:53	3	0:16	18	0:49	0.96	12:21	12:51	1	-	8	3:58
Schwimmen Erkner	0.96	12:21	12:51	1	-	8	3:58	0.96	12:21	12:51	1	-	8	3:58
Rad netto	28.00	46:44	1:40	3	0:43	12	45:53	28.96	59:05	2:02	2	0:12	9	42:39
Wechsel R -> L	0.13	1:02	7:56	7	0:14	49	0:26	29.09	1:00:07	2:03	2	0:25	9	3:01
Radfahren Erkner	28.13	47:46	1:41	2	0:56	11	2:16	29.09	1:00:07	2:03	2	0:25	9	3:01
Lauf	3.60	16:04	4:27	13	3:45	98	4:50	32.69	1:16:11	2:19	4	4:10	19	7:51