



Erkner

DZIEDZEK, Ingo

Erkner: 1:15:55

Erkner: Berliner TSC

Erkner: 847

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 17 (of 238)

Erkner/Erkner: 17 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 2(of 24)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:11:42

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
km	km	min/km	-	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-
Schwimmen nett	0.70	10:24	14:51	1	-	11	3:17	0.70	10:24	14:51	1	-	11	3:17
Wechsel S -> R	0.26	2:17	8:46	3	0:37	32	1:03	0.96	12:41	13:12	2	0:22	11	4:18
Schwimmen Erkner	0.96	12:41	13:12	2	0:22	11	4:18	0.96	12:41	13:12	2	0:22	11	4:18
Rad netto	28.00	49:16	1:45	6	2:51	45	48:25	28.96	1:01:57	2:08	3	3:13	21	45:31
Wechsel R -> L	0.13	0:55	7:03	2	0:12	34	0:19	29.09	1:02:52	2:09	3	3:25	20	5:46
Radfahren Erkner	28.13	50:11	1:47	6	3:03	42	4:41	29.09	1:02:52	2:09	3	3:25	20	5:46
Lauf	3.60	13:03	3:37	3	0:48	17	1:49	32.69	1:15:55	2:19	2	4:13	17	7:35