



Erkner

SCHIERHORN, Christian

Erkner: 1:17:23

Erkner: Bernau

Erkner: 854

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 25 (of 238)

Erkner/Erkner: 25 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 6(of 32)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:12:09

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min/km	-	-	Erkner	km	min/km	-	-	Erkner	km	min/km	-	-
Schwimmen nett	0.70	12:41	18:07	15	3:00	59	5:34	0.70	12:41	18:07	15	3:00	59	5:34
Wechsel S -> R	0.26	1:54	7:18	4	0:14	13	0:40	0.96	14:35	15:11	12	2:15	41	6:12
Schwimmen Erkner	0.96	14:35	15:11	12	2:15	41	6:12	0.96	14:35	15:11	12	2:15	41	6:12
Rad netto	28.00	48:01	1:42	5	3:25	30	47:10	28.96	1:02:36	2:09	7	3:39	29	46:10
Wechsel R -> L	0.13	1:04	8:12	10	0:17	57	0:28	29.09	1:03:40	2:11	6	3:44	25	6:34
Radfahren Erkner	28.13	49:05	1:44	5	3:29	27	3:35	29.09	1:03:40	2:11	6	3:44	25	6:34
Lauf	3.60	13:43	3:48	7	1:31	37	2:29	32.69	1:17:23	2:22	6	5:14	25	9:03