



Erkner

DALICHOW, Uwe

Erkner: 1:18:38

Erkner: Berlin

Erkner: 911

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 32 (of 238)

Erkner/Erkner: 32 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 5(of 24)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:11:42

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	12:56	18:28	11	2:32	67	5:49	0.70	12:56	18:28	11	2:32	67	5:49
Wechsel S -> R	0.26	2:28	9:29	7	0:48	53	1:14	0.96	15:24	16:02	10	3:05	62	7:01
Schwimmen Erkner	0.96	15:24	16:02	10	3:05	62	7:01	0.96	15:24	16:02	10	3:05	62	7:01
Rad netto	28.00	49:33	1:46	7	3:08	46	48:42	28.96	1:04:57	2:14	8	6:13	46	48:31
Wechsel R -> L	0.13	1:08	8:43	7	0:25	68	0:32	29.09	1:06:05	2:16	8	6:38	46	8:59
Radfahren Erkner	28.13	50:41	1:48	7	3:33	44	5:11	29.09	1:06:05	2:16	8	6:38	46	8:59
Lauf	3.60	12:33	3:29	2	0:18	13	1:19	32.69	1:18:38	2:24	5	6:56	32	10:18