



Erkner

HEMPEL, Martin

Erkner: 1:19:15

Erkner: Teltow

Erkner: 655

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 37 (of 238)

Erkner/Erkner: 37 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 3(of 25)

SEN1 / TM 40

Erkner/Erkner: 1:13:30

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	11:48	16:51	2	1:35	29	4:41	0.70	11:48	16:51	2	1:35	29	4:41
Wechsel S -> R	0.26	2:22	9:06	6	0:28	41	1:08	0.96	14:10	14:45	2	1:45	28	5:47
Schwimmen Erkner	0.96	14:10	14:45	2	1:45	28	5:47	0.96	14:10	14:45	2	1:45	28	5:47
Rad netto	28.00	50:37	1:48	7	49:46	54	49:46	28.96	1:04:47	2:14	7	48:21	45	48:21
Wechsel R -> L	0.13	1:06	8:27	7	0:14	62	0:30	29.09	1:05:53	2:15	6	5:51	43	8:47
Radfahren Erkner	28.13	51:43	1:50	7	4:06	56	6:13	29.09	1:05:53	2:15	6	5:51	43	8:47
Lauf	3.60	13:22	3:42	1	-	25	2:08	32.69	1:19:15	2:25	3	5:45	37	10:55