



Erkner

MARUSCH, Paul

Erkner: 1:20:33

Erkner: Diera-Zehren OT Nieschütz

Erkner: 894

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 47 (of 238)

Erkner/Erkner: 47 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 3(of 13)

AK2 / TM 25

Erkner/Erkner: 1:10:09

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min/km	min/km	-	-	km	km	km	min/km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	15:59	22:49	5	5:20	131	8:52	0.70	15:59	22:49	5	5:20	131	8:52
Wechsel S -> R	0.26	2:55	11:13	5	1:18	81	1:41	0.96	18:54	19:41	5	6:38	113	10:31
Schwimmen Erkner	0.96	18:54	19:41	5	6:38	113	10:31	0.96	18:54	19:41	5	6:38	113	10:31
Rad netto	28.00	48:55	1:44	3	4:05	39	48:04	28.96	1:07:49	2:20	4	10:43	65	51:23
Wechsel R -> L	0.13	0:43	5:30	2	0:03	5	0:07	29.09	1:08:32	2:21	4	10:46	61	11:26
Radfahren Erkner	28.13	49:38	1:45	3	4:08	35	4:08	29.09	1:08:32	2:21	4	10:46	61	11:26
Lauf	3.60	12:01	3:20	1	-	3	0:47	32.69	1:20:33	2:27	3	10:24	47	12:13