



Erkner

JUNGHANNS, Thomas

Erkner: 1:21:06

Erkner: ASC Panketal

Erkner: 664

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 51 (of 238)

Erkner/Erkner: 50 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 3(of 13)

SEN4 / TM 55

Erkner/Erkner: 1:18:37

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	min/km	-	-	-	-	km	min/km	-	-	-	-		
	km	min/km	-	-	-	-	km	min/km	-	-	-	-		
Schwimmen nett	0.70	12:13	17:27	2	0:21	44	5:06	0.70	12:13	17:27	2	0:21	44	5:06
Wechsel S -> R	0.26	2:36	10:00	4	0:34	60	1:22	0.96	14:49	15:26	2	0:33	46	6:26
Schwimmen Erkner	0.96	14:49	15:26	2	0:33	46	6:26	0.96	14:49	15:26	2	0:33	46	6:26
Rad netto	28.00	52:37	1:52	6	4:58	76	51:46	28.96	1:07:26	2:19	4	4:45	61	51:00
Wechsel R -> L	0.13	0:36	4:36	1	-	1	-	29.09	1:08:02	2:20	4	4:16	55	10:56
Radfahren Erkner	28.13	53:13	1:53	5	4:24	70	7:43	29.09	1:08:02	2:20	4	4:16	55	10:56
Lauf	3.60	13:04	3:37	1	-	18	1:50	32.69	1:21:06	2:28	3	2:29	50	12:46