



Erkner

FENSCH, Heiko

Erkner: 1:24:44

Erkner: SSV Hohen Neuendorf

Erkner: 845

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 71 (of 238)

Erkner/Erkner: 67 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 10(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	12:15	17:30	8	1:51	46	5:08	0.70	12:15	17:30	8	1:51	46	5:08
Wechsel S -> R	0.26	2:46	10:38	9	1:06	75	1:32	0.96	15:01	15:38	8	2:42	50	6:38
Schwimmen Erkner	0.96	15:01	15:38	8	2:42	50	6:38	0.96	15:01	15:38	8	2:42	50	6:38
Rad netto	28.00	51:58	1:51	11	5:33	67	51:07	28.96	1:06:59	2:18	10	8:15	57	50:33
Wechsel R -> L	0.13	1:11	9:06	8	0:28	77	0:35	29.09	1:08:10	2:20	9	8:43	56	11:04
Radfahren Erkner	28.13	53:09	1:53	11	6:01	68	7:39	29.09	1:08:10	2:20	9	8:43	56	11:04
Lauf	3.60	16:34	4:36	12	4:19	111	5:20	32.69	1:24:44	2:35	10	13:02	67	16:24