



Erkner

THOLEN, Heiko

Erkner: 1:26:11

Erkner: Hessenwinkler Old Boys

Erkner: 775

Erkner: 32.69 km

Erkner/Erkner: 83 (of 238)

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

Erkner/Erkner: 76 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 14(of 32)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:12:09

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
km	km	min/km	-	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-
Schwimmen nett	0.70	11:06	15:51	5	1:25	18	3:59	0.70	11:06	15:51	5	1:25	18	3:59
Wechsel S -> R	0.26	2:04	7:56	6	0:24	21	0:50	0.96	13:10	13:42	3	0:50	16	4:47
Schwimmen Erkner	0.96	13:10	13:42	3	0:50	16	4:47	0.96	13:10	13:42	3	0:50	16	4:47
Rad netto	28.00	53:23	1:54	16	8:47	83	52:32	28.96	1:06:33	2:17	11	7:36	54	50:07
Wechsel R -> L	0.13	1:11	9:06	12	0:24	77	0:35	29.09	1:07:44	2:19	11	7:48	53	10:38
Radfahren Erkner	28.13	54:34	1:56	16	8:58	82	9:04	29.09	1:07:44	2:19	11	7:48	53	10:38
Lauf	3.60	18:27	5:07	27	6:15	145	7:13	32.69	1:26:11	2:38	14	14:02	76	17:51