



Erkner

Reisegruppe ganz gemütlich

Erkner: 1:23:34

Erkner: Reisegruppe ganz gemütlich

Erkner: 926

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 5 (of 26)

Erkner/Erkner: 5 (of 26)

Erkner: 1:13:14

Erkner:

Staffel Sprint

Erkner: 5(of 26)

Erkner: 1:13:14

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	13:41	19:32	13	3:05	13	3:05	0.70	13:41	19:32	13	3:05	13	3:05
Wechsel S -> R	0.26	1:31	5:49	11	0:24	11	0:24	0.96	15:12	15:50	12	3:27	12	3:27
Schwimmen Erkner	0.96	15:12	15:50	12	3:27	12	3:27	0.96	15:12	15:50	12	3:27	12	3:27
Rad netto	28.00	49:50	1:46	3	2:52	3	2:52	28.96	1:05:02	2:14	3	5:40	3	5:40
Wechsel R -> L	0.13	0:58	7:26	18	0:23	18	0:23	29.09	1:06:00	2:16	4	5:57	4	5:57
Radfahren Erkner	28.13	50:48	1:48	3	3:10	3	3:10	29.09	1:06:00	2:16	4	5:57	4	5:57
Lauf	3.60	17:34	4:52	20	5:25	20	5:25	32.69	1:23:34	2:33	5	10:20	5	10:20