



Erkner

MARTINOWSKI, Paul

Erkner: 1:26:50

Erkner: MamaPapa

Erkner: 768

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 90 (of 238)

Erkner/Erkner: 79 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

AK4 / TM 35

Erkner: 15(of 32)

Erkner/Erkner: 1:12:09

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	12:11	17:24	11	2:30	41	5:04	0.70	12:11	17:24	11	2:30	41	5:04
Wechsel S -> R	0.26	3:16	12:33	20	1:36	104	2:02	0.96	15:27	16:05	15	3:07	63	7:04
Schwimmen Erkner	0.96	15:27	16:05	15	3:07	63	7:04	0.96	15:27	16:05	15	3:07	63	7:04
Rad netto	28.00	53:51	1:55	18	9:15	89	53:00	28.96	1:09:18	2:23	15	10:21	75	52:52
Wechsel R -> L	0.13	1:38	12:33	25	0:51	128	1:02	29.09	1:10:56	2:26	16	11:00	76	13:50
Radfahren Erkner	28.13	55:29	1:58	20	9:53	87	9:59	29.09	1:10:56	2:26	16	11:00	76	13:50
Lauf	3.60	15:54	4:25	20	3:42	96	4:40	32.69	1:26:50	2:39	15	14:41	79	18:30