



Erkner

WOLDE, Jörg

Erkner: 1:27:27

Erkner: Berlin

Erkner: 682

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 94 (of 238)

Erkner/Erkner: 83 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 17(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	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	14:24	20:34	20	4:43	95	7:17	0.70	14:24	20:34	20	4:43	95	7:17
Wechsel S -> R	0.26	3:41	14:09	24	2:01	126	2:27	0.96	18:05	18:50	20	5:45	100	9:42
Schwimmen Erkner	0.96	18:05	18:50	20	5:45	100	9:42	0.96	18:05	18:50	20	5:45	100	9:42
Rad netto	28.00	53:03	1:53	14	8:27	79	52:12	28.96	1:11:08	2:27	17	12:11	86	54:42
Wechsel R -> L	0.13	1:53	14:29	27	1:06	141	1:17	29.09	1:13:01	2:30	19	13:05	88	15:55
Radfahren Erkner	28.13	54:56	1:57	18	9:20	84	9:26	29.09	1:13:01	2:30	19	13:05	88	15:55
Lauf	3.60	14:26	4:00	8	2:14	51	3:12	32.69	1:27:27	2:40	17	15:18	83	19:07