



Erkner

Power Intensiv 9i /1

Erkner: 1:25:35

Erkner: Power Intensiv 9i /1

Erkner: 923

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 8 (of 26)

Erkner/Erkner: 8 (of 26)

Erkner: 1:13:14

Erkner:

Erkner: 8(of 26)

Staffel Sprint

Erkner: 1:13:14

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
	km	km	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	km	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	11:58	17:05	4	1:22	4	1:22	0.70	11:58	17:05	4	1:22	4	1:22
Wechsel S -> R	0.26	1:40	6:24	16	0:33	16	0:33	0.96	13:38	14:12	4	1:53	4	1:53
Schwimmen Erkner	0.96	13:38	14:12	4	1:53	4	1:53	0.96	13:38	14:12	4	1:53	4	1:53
Rad netto	28.00	53:29	1:54	9	6:31	9	6:31	28.96	1:07:07	2:19	5	7:45	5	7:45
Wechsel R -> L	0.13	0:55	7:03	17	0:20	17	0:20	29.09	1:08:02	2:20	5	7:59	5	7:59
Radfahren Erkner	28.13	54:24	1:56	9	6:46	9	6:46	29.09	1:08:02	2:20	5	7:59	5	7:59
Lauf	3.60	17:33	4:52	19	5:24	19	5:24	32.69	1:25:35	2:37	8	12:21	8	12:21