



Erkner

Bonsai

Erkner: 1:27:30

Erkner: Bonsai

Erkner: 922

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 11 (of 26)

Erkner/Erkner: 11 (of 26)

Erkner: 1:13:14

Erkner:

Erkner: 11(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	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner	km	min	min/km	-	-	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	13:21	19:04	12	2:45	12	2:45	0.70	13:21	19:04	12	2:45	12	2:45
Wechsel S -> R	0.26	1:12	4:36	6	0:05	6	0:05	0.96	14:33	15:09	10	2:48	10	2:48
Schwimmen Erkner	0.96	14:33	15:09	10	2:48	10	2:48	0.96	14:33	15:09	10	2:48	10	2:48
Rad netto	28.00	53:26	1:54	8	6:28	8	6:28	28.96	1:07:59	2:20	8	8:37	8	8:37
Wechsel R -> L	0.13	0:49	6:16	14	0:14	14	0:14	29.09	1:08:48	2:21	7	8:45	7	8:45
Radfahren Erkner	28.13	54:15	1:55	8	6:37	8	6:37	29.09	1:08:48	2:21	7	8:45	7	8:45
Lauf	3.60	18:42	5:11	21	6:33	21	6:33	32.69	1:27:30	2:40	11	14:16	11	14:16