



Erkner

MAESS, Sebastian

Erkner: 1:30:53

Erkner: Berlin

Erkner: 916

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 116 (of 238)

Erkner/Erkner: 100 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

SEN1 / TM 40

Erkner: 14(of 25)

Erkner/Erkner: 1:13:30

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	15:23	21:58	19	5:10	117	8:16	0.70	15:23	21:58	19	5:10	117	8:16
Wechsel S -> R	0.26	2:58	11:24	12	1:04	84	1:44	0.96	18:21	19:06	16	5:56	104	9:58
Schwimmen Erkner	0.96	18:21	19:06	16	5:56	104	9:58	0.96	18:21	19:06	16	5:56	104	9:58
Rad netto	28.00	54:59	1:57	14	54:08	100	54:08	28.96	1:13:20	2:31	15	56:54	103	56:54
Wechsel R -> L	0.13	1:53	14:29	20	1:01	141	1:17	29.09	1:15:13	2:35	15	15:11	107	18:07
Radfahren Erkner	28.13	56:52	2:01	15	9:15	104	11:22	29.09	1:15:13	2:35	15	15:11	107	18:07
Lauf	3.60	15:40	4:21	13	2:18	87	4:26	32.69	1:30:53	2:46	14	17:23	100	22:33