



Erkner

HEINEMANN, Manuel

Erkner: 1:34:01

Erkner: Berlin

Erkner: 855

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 136 (of 238)

Erkner/Erkner: 118 (of 171)

Erkner/Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 24(of 32)

AK4 / TM 35

Erkner/Erkner: 1:12:09

Erkner

Erkner

Erkner

	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-	km	min/km	-	-
Schwimmen nett	0.70	15:56	22:45	25	6:15	130	8:49		0.70	15:56	22:45	25	6:15	130	8:49	
Wechsel S -> R	0.26	2:54	11:09	15	1:14	79	1:40		0.96	18:50	19:37	22	6:30	112	10:27	
Schwimmen	0.96	18:50	19:37	22	6:30	112	10:27		0.96	18:50	19:37	22	6:30	112	10:27	
Rad netto	28.00	59:05	2:06	25	14:29	135	58:14		28.96	1:17:55	2:41	25	18:58	132	1:01:29	
Wechsel R -> L	0.13	1:03	8:04	9	0:16	56	0:27		29.09	1:18:58	2:42	27	19:02	128	21:52	
Radfahren	28.13	1:00:08	2:08	27	14:32	133	14:38		29.09	1:18:58	2:42	27	19:02	128	21:52	
Lauf	3.60	15:03	4:10	10	2:51	71	3:49		32.69	1:34:01	2:52	24	21:52	118	25:41	