



Erkner

PAULISCH, Steffen

Erkner: 1:39:06

Erkner

632

32.69 km

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

Erkner/Erkner: 176 (of 238)

Erkner/Erkner: 140 (of 171)

Erkner: 1:08:20

Erkner:

Erkner: 19(of 24)

SEN2 / TM 45

Erkner: 1:11:42

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	
Schwimmen nett	0.70	14:53	21:15	15	4:29	103	7:46	0.70	14:53	21:15	15	4:29	103	7:46
Wechsel S -> R	0.26	6:53	26:28	24	5:13	166	5:39	0.96	21:46	22:40	23	9:27	152	13:23
Schwimmen Erkner	0.96	21:46	22:40	23	9:27	152	13:23	0.96	21:46	22:40	23	9:27	152	13:23
Rad netto	28.00	58:38	2:05	20	12:13	130	57:47	28.96	1:20:24	2:46	20	21:40	138	1:03:58
Wechsel R -> L	0.13	2:02	15:38	21	1:19	147	1:26	29.09	1:22:26	2:50	21	22:59	147	25:20
Radfahren Erkner	28.13	1:00:40	2:09	20	13:32	136	15:10	29.09	1:22:26	2:50	21	22:59	147	25:20
Lauf	3.60	16:40	4:37	14	4:25	116	5:26	32.69	1:39:06	3:01	19	27:24	141	30:46