



Erkner

Drei Engel für Guido

Erkner: 1:42:53

Erkner: Drei Engel für Guido

Erkner: 939

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 21 (of 26)

Erkner/Erkner: 21 (of 26)

Erkner: 1:13:14

Erkner:

Staffel Sprint

Erkner: 21(of 26)

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	15:11	21:41	16	4:35	16	4:35	0.70	15:11	21:41	16	4:35	16	4:35
Wechsel S -> R	0.26	1:31	5:49	11	0:24	11	0:24	0.96	16:42	17:23	15	4:57	15	4:57
Schwimmen Erkner	0.96	16:42	17:23	15	4:57	15	4:57	0.96	16:42	17:23	15	4:57	15	4:57
Rad netto	28.00	1:08:34	2:26	23	21:36	23	21:36	28.96	1:25:16	2:56	23	25:54	23	25:54
Wechsel R -> L	0.13	0:46	5:53	12	0:11	12	0:11	29.09	1:26:02	2:57	25	25:59	25	25:59
Radfahren Erkner	28.13	1:09:20	2:27	24	21:42	24	21:42	29.09	1:26:02	2:57	25	25:59	25	25:59
Lauf	3.60	16:51	4:40	16	4:42	16	4:42	32.69	1:42:53	3:08	21	29:39	21	29:39