



Erkner

BURGER, Silvia

Erkner: 1:42:52

Erkner: Rheinische Rover

Erkner: 691

Erkner: 32.69 km

Erkner/Erkner: 184 (of 238)

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

Erkner/Erkner: 39 (of 67)

Erkner: 1:21:00

Erkner:

Erkner: 4(of 7)

SEN2 / TW 45

Erkner: 1:28:19

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
km	km	min/km	-	-	-	-	-	km	km	min/km	-	-	-	-
Schwimmen nett	0.70	15:28	22:05	3	2:32	28	5:40	0.70	15:28	22:05	3	2:32	28	5:40
Wechsel S -> R	0.26	3:46	14:29	4	1:27	39	1:47	0.96	19:14	20:02	4	3:59	30	7:23
Schwimmen Erkner	0.96	19:14	20:02	4	3:59	30	7:23	0.96	19:14	20:02	4	3:59	30	7:23
Rad netto	28.00	1:03:41	2:16	5	9:46	44	11:51	28.96	1:22:55	2:51	4	13:06	42	17:52
Wechsel R -> L	0.13	1:12	9:13	1	-	19	0:31	29.09	1:24:07	2:53	4	12:55	41	18:12
Radfahren Erkner	28.13	1:04:53	2:18	5	9:16	43	11:34	29.09	1:24:07	2:53	4	12:55	41	18:12
Lauf	3.60	18:45	5:12	5	3:39	44	5:04	32.69	1:42:52	3:08	4	14:33	39	21:52