



Erkner

SCHMIDT, Marina

Erkner: 1:47:43

Erkner: Weltraumjogger Berlin

Erkner: 730

Erkner: 32.69 km

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

Erkner/Erkner: 200 (of 238)

Erkner/Erkner: 49 (of 67)

Erkner/Erkner: 1:21:00

Erkner:

Erkner: 5(of 7)

SEN3 / TW 50

Erkner/Erkner: 1:22:22

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Erkner	km	Erkner	min/km	-	-	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner	Erkner
Schwimmen nett	0.70	15:45	22:30	5	5:04	38	5:57	0.70	15:45	22:30	5	5:04	38	5:57
Wechsel S -> R	0.26	3:19	12:45	4	0:46	28	1:20	0.96	19:04	19:51	5	5:29	28	7:13
Schwimmen Erkner	0.96	19:04	19:51	5	5:29	28	7:13	0.96	19:04	19:51	5	5:29	28	7:13
Rad netto	28.00	1:02:18	2:13	4	10:28	40	10:28	28.96	1:21:22	2:48	4	15:57	37	16:19
Wechsel R -> L	0.13	1:12	9:13	2	0:12	19	0:31	29.09	1:22:34	2:50	4	15:40	38	16:39
Radfahren Erkner	28.13	1:03:30	2:15	4	10:11	39	10:11	29.09	1:22:34	2:50	4	15:40	38	16:39
Lauf	3.60	25:09	6:59	7	10:15	63	11:28	32.69	1:47:43	3:17	5	25:21	49	26:43