



Erkner Triathlon  
Erkner / 10.09.2017

□□□□

MELDE, Jens

□□□: 5:31:12

□□: Frankfurt an der Oder

□□: 97

□□: 116.79 km

□□□□□/□□□: 85 (of 154)

Mittel Distanz (1,9/93/21 km)

□□□□□/□: 80 (of 137)

□□□□□□: 4:12:50

□□□□:

□□□□□: 5(of 9)

AK2 / TM 25

□□□□□□□: 4:37:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.90	36:34	19:14	5	5:50	105	13:55	1.90	36:34	19:14	5	5:50	105	13:55
Wechsel S -> R	0.26	4:14	16:16	6	2:38	101	2:54	2.16	40:48	18:53	5	7:16	99	16:49
Schwimmen □□□	2.16	40:48	18:53	5	7:16	99	16:49	2.16	40:48	18:53	5	7:16	99	16:49
Rad netto	93.00	3:07:35	2:01	6	27:30	113	1:13:00	95.16	3:48:23	2:23	5	32:34	112	1:21:07
Wechsel R -> L	0.13	2:06	16:09	4	0:52	80	1:25	95.29	3:50:29	2:25	5	33:26	110	58:14
Radfahren □□□	93.13	3:09:41	2:02	6	28:22	111	48:41	95.29	3:50:29	2:25	5	33:26	110	58:14
Lauf	21.50	1:40:43	4:41	3	19:53	54	22:33	116.79	5:31:12	2:50	5	53:19	80	1:18:22