



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

□□□□

Sederstroem, Jakob

□□□: 3:30:28

□□: Schöneiche

□□: 402

□□: 51.89 km

Olympisch

□□□□:

AK1 / TM 20

□□□□□/□□□: 208 (of 236)

□□□□□/□: 177 (of 198)

□□□□□□: 2:14:41

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 2:33:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.50	50:16	33:30	9	18:22	185	25:34	1.50	50:16	33:30	9	18:22	185	25:34
Wechsel S -> R	0.26	5:29	21:05	10	3:39	180	4:09	1.76	55:45	31:40	10	22:01	186	28:50
Schwimmen □□□	1.76	55:45	31:40	10	22:01	186	28:50	1.76	55:45	31:40	10	22:01	186	28:50
Rad netto	40.00	1:27:50	2:11	10	17:33	175	25:26	41.76	2:23:35	3:26	10	39:34	178	53:12
Wechsel R -> L	0.13	1:27	11:09	7	0:35	62	0:41	41.89	2:25:02	3:27	10	40:09	176	53:20
Rad □□□	40.13	1:29:17	2:13	10	18:08	170	26:02	41.89	2:25:02	3:27	10	40:09	176	53:20
Lauf	10.00	1:05:26	6:32	11	18:50	180	27:15	51.89	3:30:28	4:03	10	56:55	179	1:15:47