



# 8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

## Exploitation détaillée

**Thomas Rabe**

**Temps total: 2:06:16**

Association: Saalfeld

Dossard: 23

Circuit: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

Place par parcours/Total: 25 (de 56)

Place par parcours/Hommes: 23 (de 38)

Meilleur temps dans le parcours: 1:36:42

Catégorie:

AK 55, Seniores 4

Place par catégorie: 2(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:43:32

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Schwimmen nett	0.50	10:01	20:02	2	1:17	13	9:58	0.50	10:01	20:02	2	1:17	13	9:58
Wechsel Schw.-R	-	2:23	-	2	1:38	14	1:38	0.50	12:24	24:48	2	2:55	12	4:14
Schwimmen Total	0.50	12:24	24:48	2	2:55	12	4:14	0.50	12:24	24:48	2	2:55	12	4:14
Rad netto	29.00	1:14:39	2:34	2	10:54	22	17:25	29.50	1:27:03	2:57	2	13:49	20	21:39
Wechsel Rad-Lauf	-	0:22	-	1	-	7	0:08	29.50	1:27:25	2:57	2	13:36	20	21:28
Rad Total	29.00	1:15:01	2:35					29.50	1:27:25	2:57	2	13:36	20	21:28
Lauf	7.50	38:51	5:10	2	9:08	22	11:26	37.00	2:06:16	3:24	2	22:44	23	29:34