



Hexengrund-Triathlon Engerda 2012

Engerda / 08.09.2012

□□□□

Lieder, Sven

□□□: 1:53:01

□□: Saalfelder LV

□□: 56

□□: 35.70 km

□□□□□/□□□: 10 (of 54)

Hexengrund-Triathlon 0.5-30.0-7.5

□□□□□/□: 10 (of 48)

□□□□□□: 1:36:59

□□□□:

□□□□□: 2 (of 8)

TM 40, Senioren 1

□□□□□□□: 1:48:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Wechsel Schw.-R	0.50	9:19	18:37	1	-	4	0:28	0.50	9:19	18:37	3			25	
Schwimmen	0.01	1:27	145:00	2	0:03	9	1:05	0.51	10:46	21:06	3			25	
Schwimmen □□□	0.51	10:46													
Runde Rad	2.00	5:05	2:32	3	0:13	10	0:46	2.51	15:51	6:18	2	0:07		36	
Runde Rad	8.70	19:46	2:16	4	2:29	15	2:54	11.21	35:37	3:10	2	1:06		36	
Runde Rad	8.70	20:02	2:18	3	2:10	12	2:10	19.91	55:39	2:47	2	2:11		36	
Wechsel Rad-Lau	8.70	20:35	2:21	3	2:02	13	2:19	28.61	1:16:14	2:39	2	3:33		34	
Rad	0.01	0:31	51:40	6	0:29	38	0:29	28.62	1:16:45	2:40	2	3:38		34	
Rad □□□	28.11	1:05:59													
Runde Lauf	2.40	11:43	4:52	2	0:19	15	11:33	31.02	1:28:28	2:51	2	3:57		34	
Runde Lauf	2.40	12:15	5:06	2	0:24	14	2:30	33.42	1:40:43	3:00	2	4:21		33	
Lauf	2.28	12:18	5:23	2	0:27	16	2:44	35.70	1:53:01	3:09	2	4:48	10	16:02	
Lauf □□□	35.19	1:53:01													