



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Die fantastischen WIR

□□□: 2:49:21

□□: 312

□□: 17.01 km/h

□□□□: 3:28 min/km

□□: 48.80 km

Staffel 48,8 km

□□□□□: 12 (of 17)

□□□□□□: 1:59:25

□□□□□: 12(of 6)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.80	17:49	22:16	3	2:54	11	7:21	0.80	17:49	22:16	3	2:54	11	7:21
Wechsel Schw.-R	-	0:24	-	2	0:05	4	0:05	0.80	18:13	-	2	2:59	9	7:22
Runde Rad	38.00	1:38:33	2:35	4	20:03	10	25:41	38.80	1:56:46	3:00	4	23:02	11	33:03
Wechsel Rad-Lau	-	0:08	-	1	-	1	-	38.80	1:56:54	-	4	22:59	11	33:01
Lauf	10.00	52:27	5:14	4	12:38	13	17:24	48.80	2:49:21	3:28	4	35:37	12	49:56