



# 8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Die Höhlenmenschen

□□□: 2:33:48

□□: 310

□□: 18.73 km/h

□□□□: 3:09 min/km

□□: 48.80 km

Staffel 48,8 km

□□□□□: 8 (of 17)

□□□□□□: 1:59:25

□□□□:

□□□□□: 8(of 10)

Hexengrund-Triathlon Staffel

□□□□□□□: 1:59:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.80	14:59	18:43	5	4:31	6	4:31	0.80	14:59	18:43	5	4:31	6	4:31
Wechsel Schw.-R	-	0:27	-	4	0:08	7	0:08	0.80	15:26	-	5	4:35	6	4:35
Runde Rad	38.00	1:27:31	2:18	3	14:39	5	14:39	38.80	1:42:57	2:39	4	19:14	5	19:14
Wechsel Rad-Lau	-	0:13	-	5	0:03	8	0:05	38.80	1:43:10	-	4	19:17	5	19:17
Lauf	10.00	50:38	5:03	9	15:35	12	15:35	48.80	2:33:48	3:09	6	34:23	8	34:23