



# 8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Nils Morten Hennersdorf

□□□: 1:55:07

□□: SV 1883 Schwarza Schwimmen

□□: 27

□□: 37.00 km

□□□□□/□□□: 14 (of 56)

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□: 14 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

AK 20 M

□□□□□□□: 1:55:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen nett	0.50	7:46	15:31	1	-	5	7:43	0.50	7:46	15:31	1	-	5	7:43
Wechsel Schw.-R	-	1:53	-	1	-	11	1:08	0.50	9:39	19:18	1	-	3	1:29
Schwimmen □□□	0.50	9:39	19:18	1	-	3	1:29	0.50	9:39	19:18	1	-	3	1:29
Rad netto	29.00	1:09:31	2:23	1	-	19	12:17	29.50	1:19:10	2:41	1	-	11	13:46
Wechsel Rad-Lau	-	0:51	-	1	-	28	0:37	29.50	1:20:01	2:42	1	-	11	14:04
Rad □□□	29.00	1:10:22	2:25					29.50	1:20:01	2:42	1	-	11	14:04
Lauf	7.50	35:06	4:40	1	-	16	7:41	37.00	1:55:07	3:06	1	-	14	18:25