



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Ingo Walter

□□□: 1:51:45

□□: 1.FFC Saalfeld

□□: 52

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 10 (of 56)

□□□□□/□: 10 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□□: 10(of 3)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:10	22:19	3	0:38	20	3:50	0.50	11:10	22:19	3	0:38	20	3:50
Wechsel Schw.-R	-	2:35	-	2	0:04	20	1:50	0.50	13:45	27:30	3	0:42	20	5:35
Schwimmen □□□	0.50	13:45	27:30	3	0:42	20	5:35	0.50	13:45	27:30	3	0:42	20	5:35
Rad netto	29.00	1:02:23	2:09	1	-	4	5:09	29.50	1:16:08	2:34	1	-	8	10:44
Wechsel Rad-Lau	-	1:05	-	3	0:45	32	0:51	29.50	1:17:13	2:37	1	-	8	11:16
Rad □□□	29.00	1:03:28	2:11	1	-	6	5:41	29.50	1:17:13	2:37	1	-	8	11:16
Lauf	7.50	34:32	4:36	1	-	14	7:07	37.00	1:51:45	3:01	1	-	10	15:03