



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Nils Johne

□□□: 1:49:56

□□: Miami Boys

□□: 12

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 8 (of 56)

□□□□□/□: 8 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

AK 25 M

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:49:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:48	21:36	2	1:01	18	10:45	0.50	10:48	21:36	2	1:01	18	10:45	
Wechsel Schw.-R	-	1:38	-	1	-	7	0:53	0.50	12:26	24:52	2	0:37	14	4:16	
Schwimmen □□□	0.50	12:26	24:52	2	0:37	14	4:16	0.50	12:26	24:52	2	0:37	14	4:16	
Rad netto	29.00	1:03:19	2:11	2	0:18	8	6:05	29.50	1:15:45	2:34	2	0:55	7	10:21	
Wechsel Rad-Lau	-	0:33	-	2	0:04	15	0:19	29.50	1:16:18	2:35	2	0:59	7	10:21	
Rad □□□	29.00	1:03:52	2:12					29.50	1:16:18	2:35	2	0:59	7	10:21	
Lauf	7.50	33:38	4:29	1	-	11	6:13	37.00	1:49:56	2:58	1	-	8	13:14	