



# 8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Lars Erik Fricke

□□□: 1:36:42

□□: AC Apolda

□□: 31

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 1 (of 56)

□□□□□/□: 1 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

AK 40, Senioren 1

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 1:36:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	7:20	14:39	1	-	4	7:17	0.50	7:20	14:39	1	-	4	7:17
Wechsel Schw.-R	-	0:50	-	2	0:03	3	0:05	0.50	8:10	16:19	1	-	1	-
Schwimmen □□□	0.50	8:10	16:19	1	-	1	-	0.50	8:10	16:19	1	-	1	-
Rad netto	29.00	57:14	1:58	1	-	1	-	29.50	1:05:24	2:13	1	-	1	-
Wechsel Rad-Lau	-	0:33	-	3	0:17	15	0:19	29.50	1:05:57	2:14	1	-	1	-
Rad □□□	29.00	57:47	1:59					29.50	1:05:57	2:14	1	-	1	-
Lauf	7.50	30:45	4:05	4	1:11	8	3:20	37.00	1:36:42	2:36	1	-	1	-