



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Yves Eberhardt

□□□: 1:42:09

□□: X-Runners Jena e.V.

□□: 25

□□: 37.00 km

□□□□□/□□□: 3 (of 56)

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□: 3 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

□□□□□: 3(of 10)

Hexengrund-Triathlon 37km

□□□□□□□: 1:36:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:56	21:52	5	3:36	17	3:36	0.50	10:56	21:52	5	3:36	17	3:36
Wechsel Schw.-R	-	0:47	-	1	-	2	0:02	0.50	11:43	23:26	2	3:33	8	3:33
Schwimmen □□□	0.50	11:43	23:26	2	3:33	8	3:33	0.50	11:43	23:26	2	3:33	8	3:33
Rad netto	29.00	59:26	2:02	2	2:12	2	2:12	29.50	1:11:09	2:24	2	5:45	3	5:45
Wechsel Rad-Lau	-	0:49	-	8	0:33	26	0:35	29.50	1:11:58	2:26	2	6:01	3	6:01
Rad □□□	29.00	1:00:15	2:04	2	2:28	2	2:28	29.50	1:11:58	2:26	2	6:01	3	6:01
Lauf	7.50	30:11	4:01	2	0:37	6	2:46	37.00	1:42:09	2:45	2	5:27	3	5:27