



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Paul Heide

□□□: 1:54:54

□□: 2

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 13 (of 56)

□□□□□/□: 13 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

AK 25 M

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:49:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:47	19:33	1	-	11	9:44	0.50	9:47	19:33	1	-	11	9:44
Wechsel Schw.-R	-	2:02	-	2	0:24	12	1:17	0.50	11:49	23:37	1	-	9	3:39
Schwimmen □□□	0.50	11:49	23:37	1	-	9	3:39	0.50	11:49	23:37	1	-	9	3:39
Rad netto	29.00	1:03:01	2:10	1	-	7	5:47	29.50	1:14:50	2:32	1	-	5	9:26
Wechsel Rad-Lau	-	0:29	-	1	-	12	0:15	29.50	1:15:19	2:33	1	-	5	9:22
Rad □□□	29.00	1:03:30	2:11					29.50	1:15:19	2:33	1	-	5	9:22
Lauf	7.50	39:35	5:16	2	5:57	24	12:10	37.00	1:54:54	3:06	2	4:58	13	18:12