



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Claudia Hartung

□□□: 2:45:09

□□: 37

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 52 (of 56)

□□□□□/□: 14 (of 18)

□□□□□□: 1:58:46

□□□□:

AK 40, Seniorinnen 1

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 2:16:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:27	28:53	4	4:34	15	4:34	0.50	14:27	28:53	4	4:34	15	4:34
Wechsel Schw.-R	-	6:15	-	5	4:39	18	4:57	0.50	20:42	41:23	5	9:13	18	9:13
Schwimmen □□□	0.50	20:42	41:23	5	9:13	18	9:13	0.50	20:42	41:23	5	9:13	18	9:13
Rad netto	29.00	1:37:46	3:22	4	13:25	13	27:20	29.50	1:58:28	4:00	4	19:07	15	34:41
Wechsel Rad-Lau	-	0:19	-	1	-	5	0:05	29.50	1:58:47	4:01	4	17:29	15	34:46
Rad □□□	29.00	1:38:05	3:22					29.50	1:58:47	4:01	4	17:29	15	34:46
Lauf	7.50	46:22	6:10	3	32:54	12	32:54	37.00	2:45:09	4:27	5	28:20	14	46:23