



# 8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Adelheid Janke

□□□: 2:23:19

□□: 53

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 35 (of 56)

□□□□□/□: 7 (of 18)

□□□□□□: 1:58:46

□□□□□: 35(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:29	26:57	4	2:22	13	3:36	0.50	13:29	26:57	4	2:22	13	3:36
Wechsel Schw.-R	-	2:44	-	2	0:30	9	1:26	0.50	16:13	32:25	4	2:52	12	4:44
Schwimmen □□□	0.50	16:13	32:25	4	2:52	12	4:44	0.50	16:13	32:25	4	2:52	12	4:44
Rad netto	29.00	1:22:35	2:50	2	12:09	4	12:09	29.50	1:38:48	3:20	3	15:01	5	15:01
Wechsel Rad-Lau	-	0:16	-	2	0:02	2	0:02	29.50	1:39:04	3:21	3	15:03	5	15:03
Rad □□□	29.00	1:22:51	2:51	2	12:11	4	12:11	29.50	1:39:04	3:21	3	15:03	5	15:03
Lauf	7.50	44:15	5:54	3	9:55	8	30:47	37.00	2:23:19	3:52	3	24:33	7	24:33