



# 8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Michael sieber

□□□: 2:12:36

□□: dlrq wwimar

□□: 40

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 26 (of 56)

□□□□□/□: 24 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

AK 45, Senioren 2

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 1:51:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:07	18:14	1	-	8	9:04	0.50	9:07	18:14	1	-	8	9:04
Wechsel Schw.-R	-	1:34	-	2	0:13	5	0:49	0.50	10:41	21:22	2	0:10	6	2:31
Schwimmen □□□	0.50	10:41	21:22	2	0:10	6	2:31	0.50	10:41	21:22	2	0:10	6	2:31
Rad netto	29.00	1:17:58	2:41	3	11:09	27	20:44	29.50	1:28:39	3:00	3	11:19	23	23:15
Wechsel Rad-Lau	-	1:02	-	3	0:33	31	0:48	29.50	1:29:41	3:02	3	11:52	23	23:44
Rad □□□	29.00	1:19:00	2:43					29.50	1:29:41	3:02	3	11:52	23	23:44
Lauf	7.50	42:55	5:43	4	9:09	28	15:30	37.00	2:12:36	3:35	3	21:01	24	35:54