



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Daniela Gohle

□□□: 2:19:03

□□: LAC Rudolstadt

□□: 38

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 32 (of 56)

□□□□□/□: 5 (of 18)

□□□□□□: 1:58:46

□□□□:

AK 45, Seniorinnen 2

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 2:19:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:38	23:15	2	0:14	7	1:45	0.50	11:38	23:15	2	0:14	7	1:45
Wechsel Schw.-R	-	2:00	-	2	0:23	4	0:42	0.50	13:38	27:15	2	0:37	6	2:09
Schwimmen □□□	0.50	13:38	27:15	2	0:37	6	2:09	0.50	13:38	27:15	2	0:37	6	2:09
Rad netto	29.00	1:20:16	2:46	1	-	3	9:50	29.50	1:33:54	3:10	1	-	3	10:07
Wechsel Rad-Lau	-	0:37	-	3	0:17	13	0:23	29.50	1:34:31	3:12	1	-	3	10:30
Rad □□□	29.00	1:20:53	2:47					29.50	1:34:31	3:12	1	-	3	10:30
Lauf	7.50	44:32	5:56	2	4:58	9	31:04	37.00	2:19:03	3:45	1	-	5	20:17