



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Antje Goldhorn

□□□: 2:47:05

□□: 18

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 54 (of 56)

□□□□□/□: 16 (of 18)

□□□□□□: 1:58:46

□□□□:

AK 45, Seniorinnen 2

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 2:19:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:24	28:48	3	3:00	14	4:31	0.50	14:24	28:48	3	3:00	14	4:31
Wechsel Schw.-R	-	3:21	-	3	1:44	11	2:03	0.50	17:45	35:30	3	4:44	14	6:16
Schwimmen □□□	0.50	17:45	35:30	3	4:44	14	6:16	0.50	17:45	35:30	3	4:44	14	6:16
Rad netto	29.00	1:42:54	3:32	3	22:38	16	32:28	29.50	2:00:39	4:05	3	26:45	16	36:52
Wechsel Rad-Lau	-	0:22	-	2	0:02	8	0:08	29.50	2:01:01	4:06	3	26:30	16	37:00
Rad □□□	29.00	1:43:16	3:33					29.50	2:01:01	4:06	3	26:30	16	37:00
Lauf	7.50	46:04	6:08	3	6:30	11	32:36	37.00	2:47:05	4:30	3	28:02	16	48:19