



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Jürgen Rockstroh

□□□: 2:28:47

□□: TSV 1880 Gera-Zwötzen

□□: 19

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 42 (of 56)

□□□□□/□: 32 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□□: 42(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:18	28:36	1	-	30	6:58	0.50	14:18	28:36	1	-	30	6:58	
Wechsel Schw.-R	-	2:26	-	1	-	17	1:41	0.50	16:44	33:28	1	-	26	8:34	
Schwimmen □□□	0.50	16:44	33:28	1	-	26	8:34	0.50	16:44	33:28	1	-	26	8:34	
Rad netto	29.00	1:25:48	2:57	1	-	31	28:34	29.50	1:42:32	3:28	1	-	31	37:08	
Wechsel Rad-Lau	-	0:25	-	1	-	11	0:11	29.50	1:42:57	3:29	1	-	31	37:00	
Rad □□□	29.00	1:26:13	2:58	1	-	31	28:26	29.50	1:42:57	3:29	1	-	31	37:00	
Lauf	7.50	45:50	6:06	1	-	34	18:25	37.00	2:28:47	4:01	1	-	32	52:05	