



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Stephan Windorf

□□□: 2:33:56

□□: 13

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 45 (of 56)

□□□□□/□: 35 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

Hexengrund-Triathlon 37km

□□□□□: 45(of 10)

□□□□□□□: 1:36:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	16:53	33:45	10	9:33	37	9:33	0.50	16:53	33:45	10	9:33	37	9:33
Wechsel Schw.-R	-	2:54	-	6	2:07	25	2:09	0.50	19:47	39:34	10	11:37	35	11:37
Schwimmen □□□	0.50	19:47	39:34	10	11:37	35	11:37	0.50	19:47	39:34	10	11:37	35	11:37
Rad netto	29.00	1:26:23	2:58	8	29:09	32	29:09	29.50	1:46:10	3:35	8	40:46	34	40:46
Wechsel Rad-Lau	-	0:23	-	2	0:07	8	0:09	29.50	1:46:33	3:36	8	40:36	33	40:36
Rad □□□	29.00	1:26:46	2:59	8	28:59	32	28:59	29.50	1:46:33	3:36	8	40:36	33	40:36
Lauf	7.50	47:23	6:19	9	17:49	36	19:58	37.00	2:33:56	4:09	9	57:14	35	57:14