



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Dirk Haun

□□□: 2:20:31

□□: SV 1956 Großkochberg

□□: 21

□□: 37.00 km

□□□□□/□□□: 34 (of 56)

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□: 28 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

AK 50, Senioren 3

□□□□□□□: 1:51:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:04	22:07	2	0:32	21	11:01	0.50	11:04	22:07	2	0:32	21	11:01
Wechsel Schw.-R	-	2:37	-	3	0:06	20	1:52	0.50	13:41	27:22	2	0:38	19	5:31
Schwimmen □□□	0.50	13:41	27:22	2	0:38	19	5:31	0.50	13:41	27:22	2	0:38	19	5:31
Rad netto	29.00	1:21:34	2:48	3	19:11	29	24:20	29.50	1:35:15	3:13	3	19:07	28	29:51
Wechsel Rad-Lau	-	0:20	-	1	-	6	0:06	29.50	1:35:35	3:14	3	18:22	28	29:38
Rad □□□	29.00	1:21:54	2:49					29.50	1:35:35	3:14	3	18:22	28	29:38
Lauf	7.50	44:56	5:59	3	10:24	32	17:31	37.00	2:20:31	3:47	3	28:46	28	43:49