



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Thomas Rabe

□□□: 2:06:16

□□: Saalfeld

□□: 23

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 25 (of 56)

□□□□□/□: 23 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

AK 55, Senioren 4

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:43:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:01	20:02	2	1:17	13	9:58	0.50	10:01	20:02	2	1:17	13	9:58
Wechsel Schw.-R	-	2:23	-	2	1:38	14	1:38	0.50	12:24	24:48	2	2:55	12	4:14
Schwimmen □□□	0.50	12:24	24:48	2	2:55	12	4:14	0.50	12:24	24:48	2	2:55	12	4:14
Rad netto	29.00	1:14:39	2:34	2	10:54	22	17:25	29.50	1:27:03	2:57	2	13:49	20	21:39
Wechsel Rad-Lau	-	0:22	-	1	-	7	0:08	29.50	1:27:25	2:57	2	13:36	20	21:28
Rad □□□	29.00	1:15:01	2:35					29.50	1:27:25	2:57	2	13:36	20	21:28
Lauf	7.50	38:51	5:10	2	9:08	22	11:26	37.00	2:06:16	3:24	2	22:44	23	29:34