



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Tobias Kummer

□□□: 1:45:47

□□: 24

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 5 (of 56)

□□□□□/□: 5 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

Hexengrund-Triathlon 37km

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:36:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:56	19:52	2	2:36	9	2:36	0.50	9:56	19:52	2	2:36	9	2:36
Wechsel Schw.-R	-	3:05	-	7	2:18	26	2:20	0.50	13:01	26:02	5	4:51	15	4:51
Schwimmen □□□	0.50	13:01	26:02	5	4:51	15	4:51	0.50	13:01	26:02	5	4:51	15	4:51
Rad netto	29.00	1:02:27	2:09	3	5:13	5	5:13	29.50	1:15:28	2:33	3	10:04	6	10:04
Wechsel Rad-Lau	-	0:45	-	6	0:29	22	0:31	29.50	1:16:13	2:35	3	10:16	6	10:16
Rad □□□	29.00	1:03:12	2:10	3	5:25	5	5:25	29.50	1:16:13	2:35	3	10:16	6	10:16
Lauf	7.50	29:34	3:56	1	-	4	2:09	37.00	1:45:47	2:51	3	9:05	5	9:05