



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Johannes Fritsch

□□□: 1:52:11

□□: Jena

□□: 9

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 11 (of 56)

□□□□□/□: 11 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

AK 30 M

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:47:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	0:03	0:06	1	-	1	-	0.50	0:03	0:06	1	-	1	-
Wechsel Schw.-R	-	20:14	-	4	18:05	38	19:29	0.50	20:17	40:34	4	8:57	37	12:07
Schwimmen □□□	0.50	20:17	40:34	4	8:57	37	12:07	0.50	20:17	40:34	4	8:57	37	12:07
Rad netto	29.00	1:02:31	2:09	1	-	6	5:17	29.50	1:22:48	2:48	2	2:38	16	17:24
Wechsel Rad-Lau	-	0:32	-	3	0:18	14	0:18	29.50	1:23:20	2:49	2	2:56	16	17:23
Rad □□□	29.00	1:03:03	2:10					29.50	1:23:20	2:49	2	2:56	16	17:23
Lauf	7.50	28:51	3:50	2	1:26	2	1:26	37.00	1:52:11	3:01	2	4:22	11	15:29