



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Carsten Dudda

□□□: 2:36:03

□□: 6

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 46 (of 56)

□□□□□/□: 36 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

AK 55, Senioren 4

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:43:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	15:51	31:41	3	7:07	36	15:48	0.50	15:51	31:41	3	7:07	36	15:48
Wechsel Schw.-R	-	3:52	-	4	3:07	29	3:07	0.50	19:43	39:25	3	10:14	34	11:33
Schwimmen □□□	0.50	19:43	39:25	3	10:14	34	11:33	0.50	19:43	39:25	3	10:14	34	11:33
Rad netto	29.00	1:29:25	3:05	4	25:40	37	32:11	29.50	1:49:08	3:41	4	35:54	37	43:44
Wechsel Rad-Lau	-	0:44	-	4	0:22	20	0:30	29.50	1:49:52	3:43	4	36:03	37	43:55
Rad □□□	29.00	1:30:09	3:06					29.50	1:49:52	3:43	4	36:03	37	43:55
Lauf	7.50	46:11	6:09	4	16:28	35	18:46	37.00	2:36:03	4:13	4	52:31	36	59:21