



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Lussi Wittek

□□□: 35:24

□□: Triathlon Jena e.V.

□□: 707

□□: 7.10 km

□□□□□/□□□: 5 (of 7)

Juniorhexe 1

□□□□□/□: 3 (of 4)

□□□□□□: 32:31

□□□□:

□□□□□: 5(of 4)

Juniorhexe 1 0,1/4,5/2,5

□□□□□□□: 32:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.10	3:08	31:19	1	-	1	-	0.10	3:08	31:19	1	-	1	-
Wechsel Schw.-R	-	1:04	-	2	0:10	2	0:10	0.10	4:12	42:00	2	0:03	2	0:03
Schwimmen □□□	0.10	4:12	42:00	2	0:03	2	0:03	0.10	4:12	42:00	2	0:03	2	0:03
Rad netto	4.50	16:14	3:36	2	0:17	2	0:17	4.60	20:26	4:26	2	0:07	2	0:07
Wechsel Rad-Lau	-	0:13	-	1	-	1	-	4.60	20:39	4:29	2	0:06	2	0:06
Rad □□□	4.50	16:27	3:39	2	0:16	2	0:16	4.60	20:39	4:29	2	0:06	2	0:06
Lauf	2.50	14:45	5:54	3	3:18	3	3:18	7.10	35:24	4:59	3	2:53	3	2:53