



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Sebastian Thiele

□□□: 1:49:02

□□: Thüringer Bergziegen

□□: 51

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 7 (of 56)

□□□□□/□: 7 (of 38)

□□□□□□: 1:36:42

□□□□:

Hexengrund-Triathlon 37km

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:36:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:01	20:02	3	2:41	10	2:41	0.50	10:01	20:02	3	2:41	10	2:41
Wechsel Schw.-R	-	2:24	-	4	1:37	16	1:39	0.50	12:25	24:49	4	4:15	13	4:15
Schwimmen □□□	0.50	12:25	24:49	4	4:15	13	4:15	0.50	12:25	24:49	4	4:15	13	4:15
Rad netto	29.00	1:05:12	2:14	4	7:58	10	7:58	29.50	1:17:37	2:37	4	12:13	10	12:13
Wechsel Rad-Lau	-	0:42	-	5	0:26	19	0:28	29.50	1:18:19	2:39	4	12:22	10	12:22
Rad □□□	29.00	1:05:54	2:16	4	8:07	10	8:07	29.50	1:18:19	2:39	4	12:22	10	12:22
Lauf	7.50	30:43	4:05	3	1:09	7	3:18	37.00	1:49:02	2:56	4	12:20	7	12:20