



8. Hexengrund-Triathlon Engerda

Engerda / 14.09.2024

□□□□

Sarah Roloff

□□□: 2:00:45

□□: Triathlon Jena

□□: 50

□□: 37.00 km

Hexengrund-Triathlon

□□□□□/□□□: 21 (of 56)

□□□□□/□: 2 (of 18)

□□□□□□: 1:58:46

□□□□:

AK 30 W

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 2:00:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:39	21:18	1	-	2	0:46	0.50	10:39	21:18	1	-	2	0:46	
Wechsel Schw.-R	-	1:18	-	1	-	1	-	0.50	11:57	23:53	1	-	2	0:28	
Schwimmen □□□	0.50	11:57	23:53	1	-	2	0:28	0.50	11:57	23:53	1	-	2	0:28	
Rad netto	29.00	1:11:59	2:28	1	-	2	1:33	29.50	1:23:56	2:50	1	-	2	0:09	
Wechsel Rad-Lau	-	0:37	-	2	0:18	13	0:23	29.50	1:24:33	2:51	1	-	2	0:32	
Rad □□□	29.00	1:12:36	2:30					29.50	1:24:33	2:51	1	-	2	0:32	
Lauf	7.50	36:12	4:49	1	-	4	22:44	37.00	2:00:45	3:15	1	-	2	1:59	