



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Killepitsch

□□□: 1:55:10

□□: SFC Harz-Weser Osterode

□□: 157

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 9 (of 12)

Carboo4u Triathlon Firmen- und Staffeltriathlon

□□□□□/□□□: 9 (of 12)

□□□□□□: 1:22:17

□□□□:

□□□□□: 9(of 12)

Staffel

□□□□□□□: 1:22:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.75	15:56	21:14	4	2:25	4	2:25	0.75	15:56	21:14	4	2:25	4	2:25
Wechsel S -> R	0.05	0:25	8:20	10	0:09	10	0:09	0.80	16:21	20:26	4	2:31	4	2:31
Schwimmen □□□	0.80	16:21	20:26	4	2:31	4	2:31	0.80	16:21	20:26	4	2:31	4	2:31
Rad netto	29.00	1:10:10	2:25	10	20:30	10	20:30	29.80	1:26:31	2:54	8	23:01	8	23:01
Wechsel R -> L	0.05	0:31	10:20	7	0:11	7	0:11	29.85	1:27:02	2:54	8	23:10	8	23:10
Rad □□□	29.05	1:10:41	2:25	10	20:39	10	20:39	29.85	1:27:02	2:54	8	23:10	8	23:10
Lauf	5.00	28:08	5:37	11	9:43	11	9:43	34.85	1:55:10	3:18	9	32:53	9	32:53