



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Hosch, Hardy

□□□: 1:38:57

□□: Ü50 - On the road

□□: 0

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 32 (of 64)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 30 (of 55)

□□□□□□: 1:19:40

□□□□:

□□□□□: 3(of 6)

Senioren 3 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:27:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	14:36	19:27	3	3:37	24	4:35	0.75	14:36	19:27	7	3:37	56	4:35
Wechsel S -> R	0.05	1:53	37:39	2	0:30	26	1:02	0.80	16:29	20:36	7	4:07	56	5:11
Schwimmen □□□	0.80	16:29	20:36	7	4:07	56	5:11	0.80	16:29	20:36	7	4:07	56	5:11
Rad netto	29.00	56:40	1:57	3	6:55	31	9:59	29.80	1:13:09	2:27	7	11:02	56	13:21
Wechsel R -> L	0.05	1:01	20:19	2	0:14	31	0:28	29.85	1:14:10	2:29	7	11:16	56	13:37
Rad □□□	29.05	57:41	1:59	3	7:09	30	10:25	29.85	1:14:10	2:29	7	11:16	56	13:37
Lauf	5.00	24:47	4:57	3	1:37	35	8:29	34.85	1:38:57	2:50	3	11:48	30	19:17