



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Springer, Marcel

□□□: 1:44:49

□□: -

□□: 21

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 43 (of 64)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 38 (of 55)

□□□□□□: 1:19:40

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

AK2 männlich (25-29 Jahre)

□□□□□□□: 1:31:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	14:54	19:52	3	2:30	27	4:53	0.75	14:54	19:52	3	2:30	56	4:53	
Wechsel S -> R	0.05	1:02	20:40	1	-	5	0:11	0.80	15:56	19:54	2	2:06	56	4:38	
Schwimmen □□□	0.80	15:56	19:54	2	2:06	56	4:38	0.80	15:56	19:54	2	2:06	56	4:38	
Rad netto	29.00	1:01:21	2:06	3	8:59	46	14:40	29.80	1:17:17	2:35	3	11:05	56	17:29	
Wechsel R -> L	0.05	0:38	12:39	1	-	6	0:05	29.85	1:17:55	2:36	3	11:00	56	17:22	
Rad □□□	29.05	1:01:59	2:08	3	8:54	45	14:43	29.85	1:17:55	2:36	3	11:00	56	17:22	
Lauf	5.00	26:54	5:22	3	2:18	47	10:36	34.85	1:44:49	3:00	3	13:18	38	25:09	