



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Rümenap, Tim

□□□: 1:19:41

□□: PEDO Schweißtechnik Running Team

□□: 0

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 2 (of 64)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 2 (of 55)

□□□□□□: 1:19:40

□□□□:

□□□□□: 1(of 7)

AK3 männlich (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:19:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	12:12	16:15	1	-	7	2:11	0.75	12:12	16:15	1	-	7	2:11
Wechsel S -> R	0.05	0:51	17:00	1	-	1	-	0.80	13:03	16:18	1	-	5	1:45
Schwimmen □□□	0.80	13:03	16:18	1	-	5	1:45	0.80	13:03	16:18	1	-	5	1:45
Rad netto	29.00	47:05	1:37	1	-	3	0:24	29.80	1:00:08	2:01	1	-	3	0:20
Wechsel R -> L	0.05	0:33	11:00	1	-	1	-	29.85	1:00:41	2:01	1	-	2	0:08
Rad □□□	29.05	47:38	1:38	1	-	2	0:22	29.85	1:00:41	2:01	1	-	2	0:08
Lauf	5.00	19:00	3:47	1	-	2	2:42	34.85	1:19:41	2:17	1	-	2	0:01