



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Ludwig, Holger

□□□: 1:21:16

□□: ASC Göttingen

□□: 0

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 4 (of 64)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 4 (of 55)

□□□□□□: 1:19:40

□□□□:

□□□□□: 1(of 18)

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:21:16

□□□□

□□□□

□□□

項目	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	km	時間	min/km	-	-	時間	時間	km	時間	min/km	-	-	時間	時間
Schwimmen nett	0.75	10:01	13:21	1	-	1	-	0.75	10:01	13:21	1	-	1	-
Wechsel S -> R	0.05	1:17	25:40	3	0:19	11	0:26	0.80	11:18	14:07	1	-	1	-
Schwimmen 合計	0.80	11:18	14:07	1	-	1	-	0.80	11:18	14:07	1	-	1	-
Rad netto	29.00	49:08	1:41	2	0:04	7	2:27	29.80	1:00:26	2:01	1	-	4	0:38
Wechsel R -> L	0.05	0:54	18:00	6	0:12	24	0:21	29.85	1:01:20	2:03	1	-	4	0:47
Rad 合計	29.05	50:02	1:43	1	-	6	2:46	29.85	1:01:20	2:03	1	-	4	0:47
Lauf	5.00	19:56	3:59	1	-	8	3:38	34.85	1:21:16	2:19	1	-	4	1:36