



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Fastenrath, Lauritz

□□□: 1:41:48

□□: Eintracht Frankfurt

□□: 0

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 39 (of 64)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 36 (of 55)

□□□□□□: 1:19:40

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

AK1 männlich (20-24 Jahre)

□□□□□□□: 1:31:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	15:56	21:14	2	0:16	35	5:55	0.75	15:56	21:14	3	0:16	35	5:55
Wechsel S -> R	0.05	3:41	73:39	2	2:13	52	2:50	0.80	19:37	24:31	3	2:29	42	8:19
Schwimmen □□□	0.80	19:37	24:31	3	2:29	42	8:19	0.80	19:37	24:31	3	2:29	42	8:19
Rad netto	29.00	55:58	1:55	2	3:04	30	9:17	29.80	1:15:35	2:32	3	5:33	35	15:47
Wechsel R -> L	0.05	1:54	37:59	2	1:11	53	1:21	29.85	1:17:29	2:35	3	6:44	36	16:56
Rad □□□	29.05	57:52	1:59	2	4:15	32	10:36	29.85	1:17:29	2:35	3	6:44	36	16:56
Lauf	5.00	24:19	4:51	2	3:10	33	8:01	34.85	1:41:48	2:55	2	9:54	36	22:08