



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Fernandez, Steffi

□□□: 1:42:42

□□: TSVE 1890 Bielefeld

□□: 0

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 41 (of 64)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 4 (of 9)

□□□□□□: 1:30:44

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

Seniorinnen 2 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:37:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	15:31	20:41	2	1:02	4	1:02	0.75	15:31	20:41	2	1:02	4	1:02
Wechsel S -> R	0.05	1:39	32:59	1	-	6	0:48	0.80	17:10	21:27	2	0:16	4	1:47
Schwimmen □□□	0.80	17:10	21:27	2	0:16	4	1:47	0.80	17:10	21:27	2	0:16	4	1:47
Rad netto	29.00	1:01:49	2:07	2	5:41	6	9:13	29.80	1:18:59	2:39	2	5:57	5	11:00
Wechsel R -> L	0.05	2:05	41:39	2	0:58	9	1:28	29.85	1:21:04	2:42	2	6:55	6	12:28
Rad □□□	29.05	1:03:54	2:11	2	6:39	6	10:41	29.85	1:21:04	2:42	2	6:55	6	12:28
Lauf	5.00	21:38	4:19	1	-	2	0:12	34.85	1:42:42	2:56	2	4:55	4	11:58