



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Nolte, Lars

□□□: 2:19:00

□□: HSG Schoningen/Uslar/Wiensen

□□: 22

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 63 (of 64)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 55 (of 55)

□□□□□□: 1:19:40

□□□□:

□□□□□: 18(of 18)

Senioren 2 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:21:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	26:26	35:14	18	16:25	55	16:25	0.75	26:26	35:14	19	16:25	56	16:25
Wechsel S -> R	0.05	3:28	69:19	16	2:30	50	2:37	0.80	29:54	37:22	19	18:36	56	18:36
Schwimmen □□□	0.80	29:54	37:22	19	18:36	56	18:36	0.80	29:54	37:22	19	18:36	56	18:36
Rad netto	29.00	1:14:22	2:33	18	25:18	55	27:41	29.80	1:44:16	3:29	19	43:50	56	44:28
Wechsel R -> L	0.05	0:57	18:59	8	0:15	27	0:24	29.85	1:45:13	3:31	19	43:53	56	44:40
Rad □□□	29.05	1:15:19	2:35	18	25:17	55	28:03	29.85	1:45:13	3:31	19	43:53	56	44:40
Lauf	5.00	33:47	6:45	18	13:51	55	17:29	34.85	2:19:00	3:59	18	57:44	55	59:20