



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Ost, Thomas

□□□: 1:40:38

□□: SC Bodenfelde

□□: 111

□□: 34.85 km

□□□□□/□□□: 35 (of 64)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 32 (of 55)

□□□□□□: 1:19:40

□□□□:

□□□□□: 8(of 12)

AK4 männlich (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:19:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	16:57	22:35	8	5:09	37	6:56	0.75	16:57	22:35	8	5:09	38	6:56
Wechsel S -> R	0.05	2:22	47:19	11	1:22	41	1:31	0.80	19:19	24:08	13	6:20	56	8:01
Schwimmen □□□	0.80	19:19	24:08	13	6:20	56	8:01	0.80	19:19	24:08	13	6:20	56	8:01
Rad netto	29.00	55:33	1:54	8	8:52	29	8:52	29.80	1:14:52	2:30	13	15:04	56	15:04
Wechsel R -> L	0.05	0:42	13:59	4	0:09	11	0:09	29.85	1:15:34	2:31	13	15:01	56	15:01
Rad □□□	29.05	56:15	1:56	7	8:59	28	8:59	29.85	1:15:34	2:31	13	15:01	56	15:01
Lauf	5.00	25:04	5:00	8	8:46	37	8:46	34.85	1:40:38	2:53	8	20:58	32	20:58