



Carboo4U Triathlon Challenge Bodenfelde 2015

Bodenfelde / 27.09.2015

□□□□

Lindert, Kathrin

□□□: 1:51:41

□□: MTV Förste Harz

□□: 0

□□□□□/□□□: 57 (of 64)

Enduro U13

□□□□□/□: 7 (of 9)

□□□□□□: 1:30:44

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

Seniorinnen 1 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	19:56	26:34	2	2:44	8	5:27	0.75	19:56	26:34	3	2:44	10	5:27	
Wechsel S -> R	0.05	1:50	36:39	2	0:22	7	0:59	0.80	21:46	27:12	3	3:06	10	6:23	
Schwimmen □□□	0.80	21:46	27:12	3	3:06	10	6:23	0.80	21:46	27:12	3	3:06	10	6:23	
Rad netto	29.00	1:03:40	2:11	2	2:52	7	11:04	29.80	1:25:26	2:52	3	5:58	10	17:27	
Wechsel R -> L	0.05	1:02	20:40	2	0:04	6	0:25	29.85	1:26:28	2:53	3	6:02	10	17:52	
Rad □□□	29.05	1:04:42	2:13	2	2:56	7	11:29	29.85	1:26:28	2:53	3	6:02	10	17:52	
Lauf	5.00	25:13	5:02	1	-	6	3:47	-	1:51:41	-	2	0:41	7	20:57	