



Carboo4U Weser Hammer Duathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelduathlon
Bodenfelde / 08.05.2016

□□□□

Knoke, Lars

□□□: 1:25:43

□□: jedestrainingzählt

□□: 43

□□: 37.30 km

□□□□□/□□□: 5 (of 55)

Carboo4U Weser Hammer Duathlon Bodenfelde

□□□□□/□: 5 (of 46)

□□□□□□: 1:18:23

□□□□:

□□□□□: 3(of 11)

Senioren 2 TM Jg. 45

□□□□□□□: 1:19:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Laufzeit 1	4.65	18:53	4:03	4	1:54	13	2:19	4.65	18:53	4:03	4	1:54	13	2:19	
Radzeit	28.00	50:38	1:48	3	3:43	4	3:43	32.65	1:09:31	2:07	3	5:37	5	5:39	
Laufzeit 2	4.65	16:12	3:29	3	0:45	6	1:41	37.30	1:25:43	2:17	3	6:22	5	7:20	