



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Keuns, Udo

□□□: 1:31:56

□□: Tricity 2001 e.V.

□□: 627

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 22 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 21 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 1(of 12)

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:11	18:22	1	-	14	2:00	0.50	9:11	18:22	1	-	14	2:00	
Wechsel S -> R	-	1:01	-	1	-	11	0:17	0.50	10:12	20:23	1	-	14	2:09	
Schwimmen □□□	0.50	10:12	20:23	1	-	14	2:09	0.50	10:12	20:23	1	-	14	2:09	
Rad netto	28.00	56:38	2:01	3	1:50	30	11:37	28.50	1:06:50	2:20	2	0:34	20	13:12	
Wechsel R -> L	-	0:41	-	1	-	11	0:11	28.50	1:07:31	2:22	2	0:16	20	13:22	
Radfahren □□□	28.00	57:19	2:02	3	1:35	29	11:47	28.50	1:07:31	2:22	2	0:16	20	13:22	
Lauf	5.00	24:25	4:53	2	0:43	26	6:33	33.50	1:31:56	2:44	1	-	21	19:55	