



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Goldberg, Thomas

□□□: 1:32:56

□□: SV Teutonia Groß Lafferde e.V.

□□: 613

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 24 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 23 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 2(of 12)

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:27	18:53	2	0:16	16	2:16	0.50	9:27	18:53	2	0:16	16	2:16	
Wechsel S -> R	-	1:08	-	2	0:07	15	0:24	0.50	10:35	21:10	2	0:23	16	2:32	
Schwimmen □□□	0.50	10:35	21:10	2	0:23	16	2:32	0.50	10:35	21:10	2	0:23	16	2:32	
Rad netto	28.00	55:41	1:59	2	0:53	26	10:40	28.50	1:06:16	2:19	1	-	19	12:38	
Wechsel R -> L	-	0:59	-	5	0:18	26	0:29	28.50	1:07:15	2:21	1	-	19	13:06	
Radfahren □□□	28.00	56:40	2:01	2	0:56	25	11:08	28.50	1:07:15	2:21	1	-	19	13:06	
Lauf	5.00	25:41	5:08	3	1:59	31	7:49	33.50	1:32:56	2:46	2	1:00	23	20:55	