



# Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

gueckel, martin

□□□: 1:35:52

□□: waspo 08

□□: 615

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 32 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 30 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 3(of 6)

Senioren 1 TM Jg.40

□□□□□□□: 1:14:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:08	26:15	6	5:03	52	5:57	0.50	13:08	26:15	6	5:03	52	5:57
Wechsel S -> R	-	1:43	-	5	0:43	34	0:59	0.50	14:51	29:41	6	5:38	49	6:48
Schwimmen □□□	0.50	14:51	29:41	6	5:38	49	6:48	0.50	14:51	29:41	6	5:38	49	6:48
Rad netto	28.00	55:59	1:59	3	9:52	29	10:58	28.50	1:10:50	2:29	5	15:30	34	17:12
Wechsel R -> L	-	1:23	-	5	0:49	46	0:53	28.50	1:12:13	2:32	5	16:19	34	18:04
Radfahren □□□	28.00	57:22	2:02	3	10:41	30	11:50	28.50	1:12:13	2:32	5	16:19	34	18:04
Lauf	5.00	23:39	4:43	2	5:11	20	5:47	33.50	1:35:52	2:51	3	21:30	30	23:51