



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Kramp, Uwe

□□□: 1:14:22

□□: TriTeam MAXMO MönchenGladbach

□□: 633

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 2 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 2 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 1(of 6)

Senioren 1 TM Jg.40

□□□□□□□: 1:14:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:05	16:10	1	-	5	0:54	0.50	8:05	16:10	1	-	5	0:54	
Wechsel S -> R	-	1:08	-	2	0:08	15	0:24	0.50	9:13	18:26	1	-	7	1:10	
Schwimmen □□□	0.50	9:13	18:26	1	-	7	1:10	0.50	9:13	18:26	1	-	7	1:10	
Rad netto	28.00	46:07	1:38	1	-	2	1:06	28.50	55:20	1:56	1	-	2	1:42	
Wechsel R -> L	-	0:34	-	1	-	3	0:04	28.50	55:54	1:57	1	-	2	1:45	
Radfahren □□□	28.00	46:41	1:40	1	-	2	1:09	28.50	55:54	1:57	1	-	2	1:45	
Lauf	5.00	18:28	3:41	1	-	2	0:36	33.50	1:14:22	2:13	1	-	2	2:21	