



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Hosch, Hardy

□□□: 1:37:25

□□: Ü50 - On the road

□□: 623

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 36 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 34 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 4(of 12)

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:24	20:48	4	1:13	26	3:13	0.50	10:24	20:48	4	1:13	26	3:13
Wechsel S -> R	-	1:33	-	5	0:32	29	0:49	0.50	11:57	23:53	5	1:45	24	3:54
Schwimmen □□□	0.50	11:57	23:53	5	1:45	24	3:54	0.50	11:57	23:53	5	1:45	24	3:54
Rad netto	28.00	57:58	2:04	4	3:10	32	12:57	28.50	1:09:55	2:27	4	3:39	31	16:17
Wechsel R -> L	-	0:52	-	3	0:11	21	0:22	28.50	1:10:47	2:29	4	3:32	31	16:38
Radfahren □□□	28.00	58:50	2:06	4	3:06	31	13:18	28.50	1:10:47	2:29	4	3:32	31	16:38
Lauf	5.00	26:38	5:19	5	2:56	37	8:46	33.50	1:37:25	2:54	4	5:29	34	25:24