



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Bode, Martin

□□□: 1:39:35

□□: Luise Naturseife

□□: 604

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 41 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 37 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 8(of 8)

AK 3 TM Jg. 30

□□□□□□□: 1:17:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:32	21:03	6	3:21	27	3:21	0.50	10:32	21:03	6	3:21	27	3:21	
Wechsel S -> R	-	2:08	-	8	1:24	46	1:24	0.50	12:40	25:19	8	4:37	33	4:37	
Schwimmen □□□	0.50	12:40	25:19	8	4:37	33	4:37	0.50	12:40	25:19	8	4:37	33	4:37	
Rad netto	28.00	59:21	2:07	8	12:19	37	14:20	28.50	1:12:01	2:31	8	16:39	37	18:23	
Wechsel R -> L	-	1:05	-	8	0:31	33	0:35	28.50	1:13:06	2:33	8	17:03	36	18:57	
Radfahren □□□	28.00	1:00:26	2:09	8	12:43	37	14:54	28.50	1:13:06	2:33	8	17:03	36	18:57	
Lauf	5.00	26:29	5:17	7	6:52	35	8:37	33.50	1:39:35	2:58	8	22:15	37	27:34	