



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Herre, Norbert

□□□: 1:43:37

□□: Cafe Pulkennest

□□: 621

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 48 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 44 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

Senioren 4 TM Jg.55

□□□□□□□: 1:31:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:50	23:40	4	1:35	44	4:39	0.50	11:50	23:40	4	1:35	44	4:39	
Wechsel S -> R	-	1:41	-	3	0:13	32	0:57	0.50	13:31	27:02	3	1:46	39	5:28	
Schwimmen □□□	0.50	13:31	27:02	3	1:46	39	5:28	0.50	13:31	27:02	3	1:46	39	5:28	
Rad netto	28.00	1:01:15	2:11	5	6:19	45	16:14	28.50	1:14:46	2:37	7	6:08	45	21:08	
Wechsel R -> L	-	1:09	-	4	0:39	38	0:39	28.50	1:15:55	2:39	7	6:47	44	21:46	
Radfahren □□□	28.00	1:02:24	2:13	5	6:58	46	16:52	28.50	1:15:55	2:39	7	6:47	44	21:46	
Lauf	5.00	27:42	5:32	6	5:47	42	9:50	33.50	1:43:37	3:05	5	12:34	44	31:36	