



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Brackmann, Marco

□□□: 1:45:34

□□: Hot Sox Frankfurt

□□: 605

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□□□: 50 (of 67)

□□□□□/□: 46 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	12:55	25:49	11	3:44	51	5:44	0.50	12:55	25:49	11	3:44	51	5:44	
Wechsel S -> R	-	2:10	-	11	1:09	47	1:26	0.50	15:05	30:10	11	4:53	52	7:02	
Schwimmen □□□	0.50	15:05	30:10	11	4:53	52	7:02	0.50	15:05	30:10	11	4:53	52	7:02	
Rad netto	28.00	1:00:25	2:09	7	5:37	43	15:24	28.50	1:15:30	2:38	9	9:14	46	21:52	
Wechsel R -> L	-	1:06	-	7	0:25	34	0:36	28.50	1:16:36	2:41	9	9:21	46	22:27	
Radfahren □□□	28.00	1:01:31	2:11	6	5:47	40	15:59	28.50	1:16:36	2:41	9	9:21	46	22:27	
Lauf	5.00	28:58	5:47	9	5:16	48	11:06	33.50	1:45:34	3:09	9	13:38	46	33:33	