



# Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Hölzchen, Jasper

□□□: 1:30:23

□□: DLRG Uslar

□□: 678

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Jugend A

□□□□□/□□□: 1 (of 3)

□□□□□/□: 1 (of 3)

□□□□□□: 1:30:23

□□□□:

Jugend A TM 16/17

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:30:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:14	16:27	1	-	1	-	0.50	8:14	16:27	1	-	1	-
Wechsel S -> R	-	1:16	-	1	-	1	-	0.50	9:30	19:00	1	-	1	-
Schwimmen □□□	0.50	9:30	19:00	1	-	1	-	0.50	9:30	19:00	1	-	1	-
Rad netto	28.00	56:40	2:01	2	1:48	2	1:48	28.50	1:06:10	2:19	1	-	1	-
Wechsel R -> L	-	0:40	-	1	-	1	-	28.50	1:06:50	2:20	1	-	1	-
Radfahren □□□	28.00	57:20	2:02	2	1:25	2	1:25	28.50	1:06:50	2:20	1	-	1	-
Lauf	5.00	23:33	4:42	1	-	1	-	33.50	1:30:23	2:41	1	-	1	-