



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Winkelbach, Marcel

□□□: 1:30:36

□□: Göttinger Sieben

□□: 675

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□□□: 19 (of 67)

□□□□□/□: 18 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

AK 3 TM Jg. 30

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:17:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:16	22:32	8	4:05	37	4:05	0.50	11:16	22:32	9	4:05	55	4:05	
Wechsel S -> R	-	0:49	-	2	0:05	3	0:05	0.50	12:05	24:10	9	4:02	55	4:02	
Schwimmen □□□	0.50	12:05	24:10	9	4:02	55	4:02	0.50	12:05	24:10	9	4:02	55	4:02	
Rad netto	28.00	53:41	1:55	5	6:39	15	8:40	28.50	1:05:46	2:18	9	10:24	55	12:08	
Wechsel R -> L	-	0:39	-	3	0:05	6	0:09	28.50	1:06:25	2:19	9	10:22	55	12:16	
Radfahren □□□	28.00	54:20	1:56	5	6:37	14	8:48	28.50	1:06:25	2:19	9	10:22	55	12:16	
Lauf	5.00	24:11	4:50	6	4:34	24	6:19	33.50	1:30:36	2:42	5	13:16	18	18:35	