Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Oberbeck, Otto

□□□: 1:31:03

□□: TSV Neuhof

□□: 644

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□/□□□: 20 (of 67)

□□□□□/□: 19 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

Senioren 4 TM Jg.55

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:31:03

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:16	22:32	3	1:01	37	4:05	0.50	11:16	22:32	7	1:01	55	4:05
Wechsel S -> R	-	2:26	-	6	0:58	49	1:42	0.50	13:42	27:23	7	1:57	55	5:39
Schwimmen □□□	0.50	13:42	27:23	7	1:57	55	5:39	0.50	13:42	27:23	7	1:57	55	5:39
Rad netto	28.00	54:56	1:57	1	-	23	9:55	28.50	1:08:38	2:24	1	-	55	15:00
Wechsel R -> L	-	0:30	-	1	-	1	-	28.50	1:09:08	2:25	1	-	55	14:59
Radfahren □□□	28.00	55:26	1:58	1	-	20	9:54	28.50	1:09:08	2:25	1	-	55	14:59
Lauf	5.00	21:55	4:23	1	-	9	4:03	33.50	1:31:03	2:43	1	-	19	19:02