



# Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Saul, Sebastian

□□□: 1:31:44

□□: LTV Obereichsfeld e.V

□□: 658

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□□□: 21 (of 67)

□□□□□/□: 20 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

AK 3 TM Jg. 30

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 1:17:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:40	21:19	7	3:29	31	3:29	0.50	10:40	21:19	9	3:29	55	3:29	
Wechsel S -> R	-	1:21	-	7	0:37	24	0:37	0.50	12:01	24:02	9	3:58	55	3:58	
Schwimmen □□□	0.50	12:01	24:02	9	3:58	55	3:58	0.50	12:01	24:02	9	3:58	55	3:58	
Rad netto	28.00	55:46	1:59	7	8:44	27	10:45	28.50	1:07:47	2:22	9	12:25	55	14:09	
Wechsel R -> L	-	0:59	-	7	0:25	26	0:29	28.50	1:08:46	2:24	9	12:43	55	14:37	
Radfahren □□□	28.00	56:45	2:01	7	9:02	26	11:13	28.50	1:08:46	2:24	9	12:43	55	14:37	
Lauf	5.00	22:58	4:35	5	3:21	15	5:06	33.50	1:31:44	2:44	6	14:24	20	19:43	