



# Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Schmidt, Holger

□□□: 1:32:32

□□: SC Bad Münders Triathlon

□□: 660

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 23 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 22 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

Senioren 2 TM Jg.45

□□□□□□□: 1:20:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:45	23:30	6	3:46	42	4:34	0.50	11:45	23:30	9	3:46	55	4:34
Wechsel S -> R	-	1:56	-	5	1:11	41	1:12	0.50	13:41	27:22	9	4:57	55	5:38
Schwimmen □□□	0.50	13:41	27:22	9	4:57	55	5:38	0.50	13:41	27:22	9	4:57	55	5:38
Rad netto	28.00	53:45	1:55	4	4:25	17	8:44	28.50	1:07:26	2:21	9	9:22	55	13:48
Wechsel R -> L	-	1:06	-	3	0:27	34	0:36	28.50	1:08:32	2:24	9	9:48	55	14:23
Radfahren □□□	28.00	54:51	1:57	4	4:51	17	9:19	28.50	1:08:32	2:24	9	9:48	55	14:23
Lauf	5.00	24:00	4:47	6	1:57	23	6:08	33.50	1:32:32	2:45	4	11:44	22	20:31