



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Fernkorn, Thomas

□□□: 1:51:18

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 609

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 57 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 50 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 10(of 12)

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:15	26:30	12	4:04	53	6:04	0.50	13:15	26:30	12	4:04	53	6:04	
Wechsel S -> R	-	2:03	-	10	1:02	43	1:19	0.50	15:18	30:36	12	5:06	54	7:15	
Schwimmen □□□	0.50	15:18	30:36	12	5:06	54	7:15	0.50	15:18	30:36	12	5:06	54	7:15	
Rad netto	28.00	1:03:44	2:16	10	8:56	48	18:43	28.50	1:19:02	2:46	11	12:46	51	25:24	
Wechsel R -> L	-	1:13	-	11	0:32	43	0:43	28.50	1:20:15	2:48	11	13:00	51	26:06	
Radfahren □□□	28.00	1:04:57	2:19	10	9:13	49	19:25	28.50	1:20:15	2:48	11	13:00	51	26:06	
Lauf	5.00	31:03	6:12	10	7:21	50	13:11	33.50	1:51:18	3:19	10	19:22	50	39:17	