



# Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Reese, Frank

□□□: 1:33:24

□□: Jedes Training zählt

□□: 650

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□□□: 26 (of 67)

□□□□□/□: 25 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

Senioren 2 TM Jg.45

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:20:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:21	22:41	5	3:22	39	4:10	0.50	11:21	22:41	9	3:22	55	4:10	
Wechsel S -> R	-	1:59	-	6	1:14	42	1:15	0.50	13:20	26:40	9	4:36	55	5:17	
Schwimmen □□□	0.50	13:20	26:40	9	4:36	55	5:17	0.50	13:20	26:40	9	4:36	55	5:17	
Rad netto	28.00	55:10	1:58	5	5:50	24	10:09	28.50	1:08:30	2:24	9	10:26	55	14:52	
Wechsel R -> L	-	1:20	-	6	0:41	45	0:50	28.50	1:09:50	2:27	9	11:06	55	15:41	
Radfahren □□□	28.00	56:30	2:01	5	6:30	24	10:58	28.50	1:09:50	2:27	9	11:06	55	15:41	
Lauf	5.00	23:34	4:42	4	1:31	17	5:42	33.50	1:33:24	2:47	5	12:36	25	21:23	