



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Eine, Thomas

□□□: 1:52:00

□□: SV Teutonia Groß Lafferde e.V.

□□: 608

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 59 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 51 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 11(of 12)

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:39	21:18	6	1:28	29	3:28	0.50	10:39	21:18	6	1:28	30	3:28	
Wechsel S -> R	-	1:38	-	6	0:37	31	0:54	0.50	12:17	24:33	6	2:05	30	4:14	
Schwimmen □□□	0.50	12:17	24:33	6	2:05	30	4:14	0.50	12:17	24:33	6	2:05	30	4:14	
Rad netto	28.00	1:06:41	2:22	11	11:53	51	21:40	28.50	1:18:58	2:46	10	12:42	50	25:20	
Wechsel R -> L	-	1:06	-	7	0:25	34	0:36	28.50	1:20:04	2:48	10	12:49	50	25:55	
Radfahren □□□	28.00	1:07:47	2:25	11	12:03	51	22:15	28.50	1:20:04	2:48	10	12:49	50	25:55	
Lauf	5.00	31:56	6:23	11	8:14	51	14:04	33.50	1:52:00	3:20	11	20:04	51	39:59	