



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Supe, Jürgen

□□□: 1:35:43

□□: DLRG Beckum

□□: 670

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 30 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 28 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 3(of 12)

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:02	22:03	7	1:51	32	3:51	0.50	11:02	22:03	13	1:51	32	3:51	
Wechsel S -> R	-	1:53	-	8	0:52	39	1:09	0.50	12:55	25:49	13	2:43	55	4:52	
Schwimmen □□□	0.50	12:55	25:49	13	2:43	55	4:52	0.50	12:55	25:49	13	2:43	55	4:52	
Rad netto	28.00	54:48	1:57	1	-	21	9:47	28.50	1:07:43	2:22	13	1:27	55	14:05	
Wechsel R -> L	-	0:56	-	4	0:15	24	0:26	28.50	1:08:39	2:24	13	1:24	55	14:30	
Radfahren □□□	28.00	55:44	1:59	1	-	23	10:12	28.50	1:08:39	2:24	13	1:24	55	14:30	
Lauf	5.00	27:04	5:24	6	3:22	39	9:12	33.50	1:35:43	2:51	3	3:47	28	23:42	