



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Krahe, Rüdiger

□□□: 1:21:56

□□: Triathlon WVC Kassel

□□: 631

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 7 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 7 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 2(of 7)

AK 4 TM Jg. 35

□□□□□□□: 1:12:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:05	18:10	3	1:43	13	1:54	0.50	9:05	18:10	3	1:43	13	1:54
Wechsel S -> R	-	0:53	-	1	-	5	0:09	0.50	9:58	19:56	3	1:21	11	1:55
Schwimmen □□□	0.50	9:58	19:56	3	1:21	11	1:55	0.50	9:58	19:56	3	1:21	11	1:55
Rad netto	28.00	49:48	1:46	2	4:47	9	4:47	28.50	59:46	2:05	2	6:08	8	6:08
Wechsel R -> L	-	0:40	-	2	0:09	8	0:10	28.50	1:00:26	2:07	2	6:17	8	6:17
Radfahren □□□	28.00	50:28	1:48	2	4:56	9	4:56	28.50	1:00:26	2:07	2	6:17	8	6:17
Lauf	5.00	21:30	4:17	2	3:38	8	3:38	33.50	1:21:56	2:26	2	9:55	7	9:55