



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Neugebauer, Ingo

□□□: 1:37:46

□□: SV Teutonia Groß Lafferde

□□: 642

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 38 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 36 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 5(of 12)

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:34	21:07	5	1:23	28	3:23	0.50	10:34	21:07	13	1:23	55	3:23	
Wechsel S -> R	-	1:17	-	3	0:16	21	0:33	0.50	11:51	23:41	13	1:39	55	3:48	
Schwimmen □□□	0.50	11:51	23:41	13	1:39	55	3:48	0.50	11:51	23:41	13	1:39	55	3:48	
Rad netto	28.00	1:01:24	2:11	9	6:36	46	16:23	28.50	1:13:15	2:34	13	6:59	55	19:37	
Wechsel R -> L	-	0:49	-	2	0:08	20	0:19	28.50	1:14:04	2:35	13	6:49	55	19:55	
Radfahren □□□	28.00	1:02:13	2:13	9	6:29	45	16:41	28.50	1:14:04	2:35	13	6:49	55	19:55	
Lauf	5.00	23:42	4:44	1	-	22	5:50	33.50	1:37:46	2:55	5	5:50	36	25:45	