



# Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

**Streicher, Ralf**

□□□: 1:20:48

□□: TW Göttingen

□□: 690

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 6 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 6 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 1(of 8)

Senioren 2 TM Jg.45

□□□□□□□: 1:20:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	7:59	15:58	1	-	4	0:48	0.50	7:59	15:58	1	-	55	0:48
Wechsel S -> R	-	0:45	-	1	-	2	0:01	0.50	8:44	17:27	1	-	55	0:41
Schwimmen □□□	0.50	8:44	17:27	1	-	55	0:41	0.50	8:44	17:27	1	-	55	0:41
Rad netto	28.00	49:20	1:45	1	-	6	4:19	28.50	58:04	2:02	1	-	55	4:26
Wechsel R -> L	-	0:40	-	2	0:01	8	0:10	28.50	58:44	2:03	1	-	55	4:35
Radfahren □□□	28.00	50:00	1:47	1	-	5	4:28	28.50	58:44	2:03	1	-	55	4:35
Lauf	5.00	22:04	4:24	2	0:01	12	4:12	33.50	1:20:48	2:24	1	-	6	8:47