



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Stehn, Matthias

□□□: 1:41:10

□□: Triathlon SC Bad Münders

□□: 668

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 45 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 41 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 4(of 6)

Senioren 4 TM Jg.55

□□□□□□□: 1:31:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:15	22:30	2	1:00	36	4:04	0.50	11:15	22:30	7	1:00	55	4:04
Wechsel S -> R	-	1:28	-	1	-	27	0:44	0.50	12:43	25:26	7	0:58	55	4:40
Schwimmen □□□	0.50	12:43	25:26	7	0:58	55	4:40	0.50	12:43	25:26	7	0:58	55	4:40
Rad netto	28.00	1:00:10	2:08	4	5:14	41	15:09	28.50	1:12:53	2:33	3	4:15	55	19:15
Wechsel R -> L	-	1:51	-	5	1:21	52	1:21	28.50	1:14:44	2:37	3	5:36	55	20:35
Radfahren □□□	28.00	1:02:01	2:12	3	6:35	42	16:29	28.50	1:14:44	2:37	3	5:36	55	20:35
Lauf	5.00	26:26	5:17	4	4:31	34	8:34	33.50	1:41:10	3:01	4	10:07	41	29:09