



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Herre, Anika

□□□: 2:01:39

□□: Hardegsen

□□: 620

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 64 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 12 (of 13)

□□□□□□: 1:28:42

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

AK 2 TW Jg. 25

□□□□□□□: 1:50:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	14:11	28:22	3	2:45	13	4:00	0.50	14:11	28:22	4	2:45	13	4:00
Wechsel S -> R	-	1:37	-	2	0:07	6	0:16	0.50	15:48	31:36	4	2:52	12	4:10
Schwimmen □□□	0.50	15:48	31:36	4	2:52	12	4:10	0.50	15:48	31:36	4	2:52	12	4:10
Rad netto	28.00	1:10:37	2:31	3	2:58	11	17:18	28.50	1:26:25	3:01	4	5:50	14	21:18
Wechsel R -> L	-	0:36	-	1	-	1	-	28.50	1:27:01	3:03	4	5:30	14	20:46
Radfahren □□□	28.00	1:11:13	2:32	3	2:38	11	16:46	28.50	1:27:01	3:03	4	5:30	14	20:46
Lauf	5.00	34:38	6:55	3	5:49	13	12:11	33.50	2:01:39	3:37	3	11:06	12	32:57