



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

LINNE, IRIS

□□□: 2:02:00

□□: jedestrainingzählt

□□: 639

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 65 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 13 (of 13)

□□□□□□: 1:28:42

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Seniorinnen 3 TW Jg. 50

□□□□□□□: 2:02:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	13:42	27:23	1	-	12	3:31	0.50	13:42	27:23	1	-	12	3:31	
Wechsel S -> R	-	2:09	-	1	-	9	0:48	0.50	15:51	31:41	1	-	13	4:13	
Schwimmen □□□	0.50	15:51	31:41	1	-	13	4:13	0.50	15:51	31:41	1	-	13	4:13	
Rad netto	28.00	1:12:10	2:34	1	-	12	18:51	28.50	1:28:01	3:05	1	-	14	22:54	
Wechsel R -> L	-	1:22	-	1	-	10	0:46	28.50	1:29:23	3:08	1	-	14	23:08	
Radfahren □□□	28.00	1:13:32	2:37	1	-	12	19:05	28.50	1:29:23	3:08	1	-	14	23:08	
Lauf	5.00	32:37	6:31	1	-	11	10:10	33.50	2:02:00	3:38	1	-	13	33:18	