



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Taube, Ingo

□□□: 1:45:46

□□: Bremke

□□: 671

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□□□: 51 (of 67)

□□□□□/□: 47 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

Senioren 1 TM Jg.40

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 1:14:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:32	23:03	5	3:27	41	4:21	0.50	11:32	23:03	7	3:27	55	4:21	
Wechsel S -> R	-	1:27	-	4	0:27	26	0:43	0.50	12:59	25:57	7	3:46	55	4:56	
Schwimmen □□□	0.50	12:59	25:57	7	3:46	55	4:56	0.50	12:59	25:57	7	3:46	55	4:56	
Rad netto	28.00	1:04:01	2:17	6	17:54	49	19:00	28.50	1:17:00	2:42	7	21:40	55	23:22	
Wechsel R -> L	-	0:41	-	2	0:07	11	0:11	28.50	1:17:41	2:43	7	21:47	55	23:32	
Radfahren □□□	28.00	1:04:42	2:18	6	18:01	48	19:10	28.50	1:17:41	2:43	7	21:47	55	23:32	
Lauf	5.00	28:05	5:36	5	9:37	44	10:13	33.50	1:45:46	3:09	6	31:24	47	33:45	