



# Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Roppel, Mariya

□□□: 1:46:40

□□: Jedes Training zählt

□□: 655

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 53 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 5 (of 13)

□□□□□□: 1:28:42

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

AK 3 TW Jg. 30

□□□□□□□: 1:46:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:39	23:18	1	-	9	1:28	0.50	11:39	23:18	1	-	14	1:28	
Wechsel S -> R	-	1:26	-	1	-	3	0:05	0.50	13:05	26:10	1	-	14	1:27	
Schwimmen □□□	0.50	13:05	26:10	1	-	14	1:27	0.50	13:05	26:10	1	-	14	1:27	
Rad netto	28.00	1:05:20	2:19	1	-	6	12:01	28.50	1:18:25	2:45	1	-	6	13:18	
Wechsel R -> L	-	1:11	-	1	-	8	0:35	28.50	1:19:36	2:47	1	-	6	13:21	
Radfahren □□□	28.00	1:06:31	2:22	1	-	6	12:04	28.50	1:19:36	2:47	1	-	6	13:21	
Lauf	5.00	27:04	5:24	1	-	4	4:37	33.50	1:46:40	3:11	1	-	5	17:58	