



# Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

**Bettendorf, Thomas**

□□□: 2:05:33

□□: Benotti / ax-lightness

□□: 603

□□: 33.50 km

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□□□: 67 (of 67)

□□□□□/□: 54 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

Senioren 3 TM Jg.50

□□□□□: 12(of 12)

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:55	23:49	9	2:44	45	4:44	0.50	11:55	23:49	9	2:44	45	4:44	
Wechsel S -> R	-	3:05	-	12	2:04	53	2:21	0.50	15:00	30:00	10	4:48	50	6:57	
Schwimmen □□□	0.50	15:00	30:00	10	4:48	50	6:57	0.50	15:00	30:00	10	4:48	50	6:57	
Rad netto	28.00	1:13:49	2:38	12	19:01	54	28:48	28.50	1:28:49	3:06	12	22:33	54	35:11	
Wechsel R -> L	-	1:36	-	12	0:55	50	1:06	28.50	1:30:25	3:10	12	23:10	54	36:16	
Radfahren □□□	28.00	1:15:25	2:41	12	19:41	54	29:53	28.50	1:30:25	3:10	12	23:10	54	36:16	
Lauf	5.00	35:08	7:01	12	11:26	53	17:16	33.50	2:05:33	3:44	12	33:37	54	53:32	