



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffelttriathlon
Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Koch, Dieter

□□□: 1:24:33

□□: Tri-Team Fuldata1

□□: 628

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 11 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 11 (of 54)

□□□□□□: 1:12:01

□□□□:

□□□□□: 2(of 8)

Senioren 2 TM Jg.45

□□□□□□□: 1:20:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	8:15	16:30	2	0:16	6	1:04	0.50	8:15	16:30	9	0:16	6	1:04	
Wechsel S -> R	-	0:53	-	2	0:08	5	0:09	0.50	9:08	18:15	9	0:24	6	1:05	
Schwimmen □□□	0.50	9:08	18:15	9	0:24	6	1:05	0.50	9:08	18:15	9	0:24	6	1:05	
Rad netto	28.00	52:43	1:52	3	3:23	12	7:42	28.50	1:01:51	2:10	9	3:47	11	8:13	
Wechsel R -> L	-	0:39	-	1	-	6	0:09	28.50	1:02:30	2:11	9	3:46	11	8:21	
Radfahren □□□	28.00	53:22	1:54	3	3:22	12	7:50	28.50	1:02:30	2:11	9	3:46	11	8:21	
Lauf	5.00	22:03	4:24	1	-	10	4:11	33.50	1:24:33	2:31	2	3:45	11	12:32	