



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Strohschneider, Sandra

□□□: 1:48:49

□□: BSG TK

□□: 669

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 54 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 6 (of 13)

□□□□□□: 1:28:42

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

AK 4 TW Jg. 35

□□□□□□□: 1:39:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:36	23:11	2	0:15	8	1:25	0.50	11:36	23:11	4	0:15	14	1:25
Wechsel S -> R	-	2:17	-	2	0:54	10	0:56	0.50	13:53	27:45	4	0:15	14	2:15
Schwimmen □□□	0.50	13:53	27:45	4	0:15	14	2:15	0.50	13:53	27:45	4	0:15	14	2:15
Rad netto	28.00	1:03:55	2:16	2	4:34	5	10:36	28.50	1:17:48	2:43	2	4:28	5	12:41
Wechsel R -> L	-	1:42	-	3	0:51	12	1:06	28.50	1:19:30	2:47	2	5:19	5	13:15
Radfahren □□□	28.00	1:05:37	2:20	2	5:25	5	11:10	28.50	1:19:30	2:47	2	5:19	5	13:15
Lauf	5.00	29:19	5:51	2	4:07	9	6:52	33.50	1:48:49	3:14	2	9:26	6	20:07