



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Jedes Training zählt

□□□: 1:31:12

□□: Jedes Training zählt

□□: 701

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 4 (of 8)

Carboo4u Triathlon Challenge Staffel

□□□□□/□□□: 2 (of 4)

□□□□□□: 1:22:12

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Mixedstaffel

□□□□□□□: 1:31:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Schwimmen nett	0.50	8:56	17:52	3	0:23	3	0:23	0.50	8:56	17:52	3	0:23	3	0:23	
Wechsel S -> R	-	0:32	-	1	-	1	-	0.50	9:28	18:56	3	0:19	3	0:19	
Schwimmen □□□	0.50	9:28	18:56	3	0:19	3	0:19	0.50	9:28	18:56	3	0:19	3	0:19	
Rad netto	28.00	56:58	2:02	1	-	2	7:20	28.50	1:06:26	2:19	1	-	5	4:21	
Wechsel R -> L	-	0:28	-	2	0:02	2	0:02	28.50	1:06:54	2:20	1	-	5	4:18	
Radfahren □□□	28.00	57:26	2:03	1	-	2	7:17	28.50	1:06:54	2:20	1	-	5	4:18	
Lauf	5.00	24:18	4:51	1	-	2	4:42	33.50	1:31:12	2:43	1	-	2	9:00	