



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Winter, Michaela

□□□: 1:51:30

□□: Katlenburg

□□: 676

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 58 (of 67)

Carboo4u Triathlon Challenge

□□□□□/□: 8 (of 13)

□□□□□□: 1:28:42

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

AK 1 TW Jg. 20

□□□□□□□: 1:28:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	11:26	22:52	2	0:59	6	1:15	0.50	11:26	22:52	2	0:59	14	1:15	
Wechsel S -> R	-	1:37	-	2	0:16	6	0:16	0.50	13:03	26:06	2	1:15	14	1:25	
Schwimmen □□□	0.50	13:03	26:06	2	1:15	14	1:25	0.50	13:03	26:06	2	1:15	14	1:25	
Rad netto	28.00	1:08:36	2:26	2	15:17	10	15:17	28.50	1:21:39	2:51	2	16:32	9	16:32	
Wechsel R -> L	-	1:07	-	1	-	6	0:31	28.50	1:22:46	2:54	2	16:31	9	16:31	
Radfahren □□□	28.00	1:09:43	2:29	2	15:16	10	15:16	28.50	1:22:46	2:54	2	16:31	9	16:31	
Lauf	5.00	28:44	5:44	2	6:17	6	6:17	33.50	1:51:30	3:19	2	22:48	8	22:48	