



Carboo4U Weser Hammer Triathlon Bodenfelde 2016 plus Staffeltriathlon

Bodenfelde / 10.09.2016

□□□□

Musikverein Bodenfelde

□□□: 1:49:43

□□: Musikverein Bodenfelde

□□: 686

□□: 33.50 km

□□□□□/□□□: 7 (of 8)

Carboo4u Triathlon Challenge Staffel

□□□□□/□: 4 (of 4)

□□□□□□: 1:23:04

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

Männerstaffel

□□□□□□□: 1:23:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	10:25	20:49	4	2:24	4	2:24	0.50	10:25	20:49	4	2:24	4	2:24
Wechsel S -> R	-	0:50	-	4	0:21	4	0:21	0.50	11:15	22:30	4	2:45	4	2:45
Schwimmen □□□	0.50	11:15	22:30	4	2:45	4	2:45	0.50	11:15	22:30	4	2:45	4	2:45
Rad netto	28.00	1:09:51	2:29	3	17:55	3	17:55	28.50	1:21:06	2:50	4	18:32	4	18:32
Wechsel R -> L	-	0:29	-	1	-	1	-	28.50	1:21:35	2:51	4	18:32	4	18:32
Radfahren □□□	28.00	1:10:20	2:30	3	17:55	3	17:55	28.50	1:21:35	2:51	4	18:32	4	18:32
Lauf	5.00	28:08	5:37	4	8:07	4	8:07	33.50	1:49:43	3:16	4	26:39	4	26:39