



7. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 27.05.2018

□□□□

□□□: 1:40:00

□□: Frankfurt

□□: 230

□□: 25.55 km

Jedermann-Triathlon Sprint (0,55-20,0-5,0)

□□□□□/□□□: 59 (of 76)

□□□□□/□: 41 (of 54)

□□□□□□: 1:03:41

□□□□:

Männer AK3

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:08:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	13:25	24:23	4	2:47	38	4:06	0.55	13:25	24:23	4	2:47	55	4:06
Wechsel S -> R	-	4:07	-	4	2:22	43	2:39	0.55	17:32	31:52	4	5:09	55	6:33
Schwimmen □□□	0.55	17:32	31:52	4	5:09	55	6:33	0.55	17:32	31:52	4	5:09	55	6:33
Rad netto	20.00	46:08	2:18	4	12:12	43	15:10	20.55	1:03:40	3:05	4	17:21	38	19:57
Wechsel R -> L	-	2:00	-	3	1:00	38	1:05	20.55	1:05:40	3:11	4	18:21	38	20:57
Rad □□□	20.00	48:08	2:24	4	13:12	43	15:42	20.55	1:05:40	3:11	4	18:21	38	20:57
Lauf	5.00	34:20	6:52	4	13:11	45	15:22	25.55	1:40:00	3:54	4	31:32	41	36:19