



7. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 27.05.2018

□□□□

□□□: 1:24:08

□□: Couchpotatos

□□: 321

□□: 25.55 km

Staffeltriathlon Sprint (0,55-20,0-5,0)

□□□□□/□□□: 3 (of 5)

□□□□□/□□□: 3 (of 5)

□□□□□□: 1:09:18

□□□□:

Staffel

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:09:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen nett	0.55	11:16	20:29	3	3:16	3	3:16	0.55	11:16	20:29	3	3:16	3	3:16
Wechsel S -> R	-	1:26	-	3	0:09	3	0:09	0.55	12:42	23:05	3	3:25	3	3:25
Schwimmen □□□	0.55	12:42	23:05	3	3:25	3	3:25	0.55	12:42	23:05	3	3:25	3	3:25
Rad netto	20.00	41:47	2:05	2	6:49	2	6:49	20.55	54:29	2:39	3	10:14	3	10:14
Wechsel R -> L	-	0:49	-	2	0:05	2	0:05	20.55	55:18	2:41	3	10:10	3	10:10
Rad □□□	20.00	42:36	2:07	2	6:45	2	6:45	20.55	55:18	2:41	3	10:10	3	10:10
Lauf	5.00	28:50	5:46	4	5:53	4	5:53	25.55	1:24:08	3:17	3	14:50	3	14:50