



7. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 27.05.2018

□□□□

□□□: 1:17:42

□□: Selbolder Raal

□□: 238

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 23 (of 76)

□□□□□/□: 19 (of 54)

□□□□□□: 1:03:41

□□□□:

Männer AK4

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 1:11:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:17	22:19	5	1:13	22	2:58	0.55	12:17	22:19	5	1:13	55	2:58
Wechsel S -> R	-	1:58	-	2	0:28	11	0:30	0.55	14:15	25:54	4	1:11	55	3:16
Schwimmen □□□	0.55	14:15	25:54	4	1:11	55	3:16	0.55	14:15	25:54	4	1:11	55	3:16
Rad netto	20.00	38:28	1:55	3	3:03	20	7:30	20.55	52:43	2:33	3	4:14	19	9:00
Wechsel R -> L	-	0:59	-	1	-	5	0:04	20.55	53:42	2:36	3	3:52	19	8:59
Rad □□□	20.00	39:27	1:58	3	2:48	20	7:01	20.55	53:42	2:36	3	3:52	19	8:59
Lauf	5.00	24:00	4:47	2	2:52	16	5:02	25.55	1:17:42	3:02	3	6:09	19	14:01