



7. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 27.05.2018

□□□□

□□□: 1:51:15

□□: Frankfurt

□□: 163

□□: 37.25 km

Power-Distanz (0,75-29,0-7,5)

□□□□□/□□□: 12 (of 33)

□□□□□/□: 10 (of 25)

□□□□□□: 1:42:39

□□□□:

Senioren 1 MK40

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 1:51:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.75	14:22	19:09	1	-	3	0:41	0.75	14:22	19:09	1	-	3	0:41
Wechsel S -> R	-	2:48	-	4	1:07	16	1:07	0.75	17:10	22:53	2	0:22	5	1:08
Schwimmen □□□	0.75	17:10	22:53	2	0:22	5	1:08	0.75	17:10	22:53	2	0:22	5	1:08
Rad netto	29.00	51:42	1:46	1	-	6	2:59	29.75	1:08:52	2:18	1	-	5	0:59
Wechsel R -> L	-	2:20	-	4	1:11	23	1:14	29.75	1:11:12	2:23	2	0:36	7	2:13
Rad □□□	29.00	54:02	1:51	2	0:14	9	4:10	29.75	1:11:12	2:23	2	0:36	7	2:13
Lauf	7.50	40:03	5:20	2	3:38	18	9:46	37.25	1:51:15	2:59	1	-	10	8:36