



7. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 27.05.2018

□□□□

□□□: 1:28:28

□□: BSG Helaba Triathlon

□□: 259

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 43 (of 76)

□□□□□/□: 31 (of 54)

□□□□□□: 1:03:41

□□□□:

Senioren 3 MK50

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 1:05:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:55	23:29	4	2:46	30	3:36	0.55	12:55	23:29	10	2:46	55	3:36
Wechsel S -> R	-	4:00	-	9	2:17	41	2:32	0.55	16:55	30:45	10	5:03	55	5:56
Schwimmen □□□	0.55	16:55	30:45	10	5:03	55	5:56	0.55	16:55	30:45	10	5:03	55	5:56
Rad netto	20.00	40:54	2:02	4	8:27	33	9:56	20.55	57:49	2:48	9	13:30	32	14:06
Wechsel R -> L	-	2:00	-	4	0:55	38	1:05	20.55	59:49	2:54	9	14:25	32	15:06
Rad □□□	20.00	42:54	2:08	4	9:22	33	10:28	20.55	59:49	2:54	9	14:25	32	15:06
Lauf	5.00	28:39	5:43	3	8:17	30	9:41	25.55	1:28:28	3:27	4	22:42	31	24:47