



10. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 29.05.2022

□□□□

Gernot Rückziegel

□□□: 2:18:42

□□: Lauffreß Freigericht

□□: 37

□□: 49.25 km

□□□□□/□□□: 15 (of 42)

Chari Tria Olymp (1,25-38.0-10,0)

□□□□□/□: 13 (of 34)

□□□□□□: 1:49:44

□□□□:

□□□□□: 1(of 4)

Olymp Senioren 4 MK55

□□□□□□□: 2:18:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.25	23:10	18:32	1	-	9	4:40	1.25	23:10	18:32	1	-	35	4:40	
Wechsel S -> R	-	2:56	-	2	0:27	11	1:13	1.25	26:06	20:52	1	-	35	5:53	
Schwimmen □□□	1.25	26:06	20:52	1	-	35	5:53	1.25	26:06	20:52	1	-	35	5:53	
Rad netto	38.00	1:03:55	1:40	1	-	11	11:09	39.25	1:30:01	2:17	1	-	35	16:34	
Wechsel R -> L	-	1:35	-	2	0:16	14	0:43	39.25	1:31:36	2:20	1	-	35	17:17	
Rad □□□	38.00	1:05:30	1:43	1	-	11	11:52	39.25	1:31:36	2:20	1	-	35	17:17	
Lauf	10.00	47:06	4:42	4	2:48	24	11:41	49.25	2:18:42	2:48	1	-	13	28:58	