



10. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 29.05.2022

□□□□

Rüdiger Faust

□□□: 1:11:33

□□: Faust

□□: 135

□□: 25.55 km

Chari Tria (0,55-20,0-5,0)

□□□□□/□□□: 23 (of 70)

□□□□□/□: 21 (of 55)

□□□□□□: 58:31

□□□□:

Senioren 1 MK40

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 1:08:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	10:05	18:19	4	1:10	20	3:08	0.55	10:05	18:19	4	1:10	56	3:08
Wechsel S -> R	-	2:06	-	1	-	22	0:59	0.55	12:11	22:09	2	1:03	56	4:07
Schwimmen □□□	0.55	12:11	22:09	2	1:03	56	4:07	0.55	12:11	22:09	2	1:03	56	4:07
Rad netto	20.00	33:21	1:40	2	2:03	17	4:00	20.55	45:32	2:12	1	-	56	6:30
Wechsel R -> L	-	1:15	-	3	0:21	25	0:36	20.55	46:47	2:16	1	-	56	6:57
Rad □□□	20.00	34:36	1:43	2	1:34	17	4:27	20.55	46:47	2:16	1	-	56	6:57
Lauf	5.00	24:46	4:57	4	6:11	30	7:33	25.55	1:11:33	2:48	2	3:10	21	13:02