



# 10. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 29.05.2022

□□□□

**Volker Sonthoff**

□□□: 1:03:55

□□: VfL Marburg Triathlon

□□: 158

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 7 (of 70)

□□□□□/□: 7 (of 55)

□□□□□□: 58:31

□□□□:

Senioren 3 MK50

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 1:03:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	8:10	14:50	1	-	2	1:13	0.55	8:10	14:50	1	-	56	1:13
Wechsel S -> R	-	1:44	-	2	0:07	16	0:37	0.55	9:54	18:00	1	-	56	1:50
Schwimmen □□□	0.55	9:54	18:00	1	-	56	1:50	0.55	9:54	18:00	1	-	56	1:50
Rad netto	20.00	32:10	1:36	2	0:17	10	2:49	20.55	42:04	2:02	2	0:03	7	3:02
Wechsel R -> L	-	1:05	-	2	0:08	18	0:26	20.55	43:09	2:05	1	-	56	3:19
Rad □□□	20.00	33:15	1:39	2	0:12	11	3:06	20.55	43:09	2:05	1	-	56	3:19
Lauf	5.00	20:46	4:09	1	-	11	3:33	25.55	1:03:55	2:30	1	-	7	5:24