



10. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 29.05.2022

□□□□

Stefan Sonthoff-Grammann

□□□: 1:04:22

□□: VFL Marburg Triathlon

□□: 159

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 9 (of 70)

□□□□□/□: 8 (of 55)

□□□□□□: 58:31

□□□□:

Senioren 3 MK50

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 1:03:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	8:31	15:29	2	0:21	7	1:34	0.55	8:31	15:29	2	0:21	56	1:34
Wechsel S -> R	-	1:37	-	1	-	13	0:30	0.55	10:08	18:25	2	0:14	56	2:04
Schwimmen □□□	0.55	10:08	18:25	2	0:14	56	2:04	0.55	10:08	18:25	2	0:14	56	2:04
Rad netto	20.00	31:53	1:35	1	-	8	2:32	20.55	42:01	2:02	1	-	56	2:59
Wechsel R -> L	-	1:10	-	3	0:13	21	0:31	20.55	43:11	2:06	2	0:02	56	3:21
Rad □□□	20.00	33:03	1:39	1	-	9	2:54	20.55	43:11	2:06	2	0:02	56	3:21
Lauf	5.00	21:11	4:14	2	0:25	14	3:58	25.55	1:04:22	2:31	2	0:27	8	5:51