



10. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 29.05.2022

□□□□

Stefan Raab

□□□: 1:17:35

□□: 156

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 34 (of 70)

□□□□□/□: 31 (of 55)

□□□□□□: 58:31

□□□□:

Senioren 3 MK50

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:03:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	11:45	21:21	5	3:35	32	4:48	0.55	11:45	21:21	5	3:35	56	4:48
Wechsel S -> R	-	2:45	-	6	1:08	37	1:38	0.55	14:30	26:21	5	4:36	56	6:26
Schwimmen □□□	0.55	14:30	26:21	5	4:36	56	6:26	0.55	14:30	26:21	5	4:36	56	6:26
Rad netto	20.00	35:40	1:46	5	3:47	25	6:19	20.55	50:10	2:26	5	8:09	56	11:08
Wechsel R -> L	-	1:20	-	4	0:23	28	0:41	20.55	51:30	2:30	5	8:21	56	11:40
Rad □□□	20.00	37:00	1:51	5	3:57	26	6:51	20.55	51:30	2:30	5	8:21	56	11:40
Lauf	5.00	26:05	5:13	5	5:19	37	8:52	25.55	1:17:35	3:02	5	13:40	31	19:04