



# 10. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 29.05.2022

□□□□

Silke Richter-Derix

□□□: 1:40:34

□□: Chari Tria e.V.

□□: 144

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 65 (of 70)

□□□□□/□: 14 (of 15)

□□□□□□: 1:04:16

□□□□:

Seniorinnen 2 WK45

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:17:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	13:19	24:12	2	1:41	8	5:23	0.55	13:19	24:12	2	1:41	16	5:23
Wechsel S -> R	-	3:39	-	3	1:45	13	2:30	0.55	16:58	30:50	2	3:26	16	7:48
Schwimmen □□□	0.55	16:58	30:50	2	3:26	16	7:48	0.55	16:58	30:50	2	3:26	16	7:48
Rad netto	20.00	52:16	2:36	3	15:38	14	17:53	20.55	1:09:14	3:22	3	17:22	16	25:41
Wechsel R -> L	-	2:20	-	2	1:02	13	1:41	20.55	1:11:34	3:28	3	17:03	16	27:17
Rad □□□	20.00	54:36	2:43	3	16:40	15	19:29	20.55	1:11:34	3:28	3	17:03	16	27:17
Lauf	5.00	29:00	5:47	3	6:07	11	9:45	25.55	1:40:34	3:56	3	23:10	14	36:18