



10. VR Bank Charity Triathlon Büdingen

Büdingen / 29.05.2022

□□□□

Silvana Kothe

□□□: 1:30:08

□□: Frika Triathlon Team Bad Vilbel

□□: 147

□□: 25.55 km

□□□□□/□□□: 55 (of 70)

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

□□□□□/□: 9 (of 15)

□□□□□□: 1:04:16

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Seniorinnen 5 WK60

□□□□□□□: 1:30:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	13:46	25:01	1	-	9	5:50	0.55	13:46	25:01	1	-	9	5:50
Wechsel S -> R	-	3:41	-	1	-	14	2:32	0.55	17:27	31:43	1	-	16	8:17
Schwimmen □□□	0.55	17:27	31:43	1	-	16	8:17	0.55	17:27	31:43	1	-	16	8:17
Rad netto	20.00	41:35	2:04	1	-	8	7:12	20.55	59:02	2:52	1	-	16	15:29
Wechsel R -> L	-	2:27	-	1	-	14	1:48	20.55	1:01:29	2:59	1	-	16	17:12
Rad □□□	20.00	44:02	2:12	1	-	10	8:55	20.55	1:01:29	2:59	1	-	16	17:12
Lauf	5.00	28:39	5:43	1	-	10	9:24	25.55	1:30:08	3:31	1	-	9	25:52