



□□□□

Badura, Volker

□□□: 1:26:32

□□: 267

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 63 (of 84)

□□□□□/□: 51 (of 62)

□□□□□□: 58:18

□□□□:

Senioren 3 MK50

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:08:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	13:16	24:07	7	3:53	45	5:43	0.55	13:16	24:07	9	3:53	63	5:43
Wechsel S -> R	-	2:44	-	7	0:52	45	1:36	0.55	16:00	29:05	9	4:43	62	7:07
Schwimmen □□□	0.55	16:00	29:05	9	4:43	62	7:07	0.55	16:00	29:05	9	4:43	62	7:07
Rad netto	20.00	40:34	2:01	7	8:33	48	19:14	20.55	56:34	2:45	9	13:16	49	17:29
Wechsel R -> L	-	1:41	-	5	0:43	46	1:01	20.55	58:15	2:50	9	13:16	61	17:35
Rad □□□	20.00	42:15	2:06	7	8:33	48	17:57	20.55	58:15	2:50	9	13:16	61	17:35
Lauf	5.00	28:17	5:39	5	6:48	51	10:39	25.55	1:26:32	3:23	5	18:31	51	28:14