



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Lena Dönges

□□□: 1:33:12

□□: Kein Verein

□□: 252

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 74 (of 84)

□□□□□/□: 20 (of 25)

□□□□□□: 55:34

□□□□:

Frauen AK3

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:25:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:41	23:03	2	2:50	17	4:42	0.55	12:41	23:03	2	2:50	25	4:42
Wechsel S -> R	-	3:16	-	2	0:18	17	1:33	0.55	15:57	28:59	2	3:08	25	5:48
Schwimmen □□□	0.55	15:57	28:59	2	3:08	25	5:48	0.55	15:57	28:59	2	3:08	25	5:48
Rad netto	20.00	44:50	2:14	1	-	19	23:46	20.55	1:00:47	2:57	2	2:58	26	27:37
Wechsel R -> L	-	0:55	-	1	-	5	0:16	20.55	1:01:42	3:00	2	2:33	26	27:18
Rad □□□	20.00	45:45	2:17	1	-	19	23:27	20.55	1:01:42	3:00	2	2:33	26	27:18
Lauf	5.00	31:30	6:17	3	5:01	24	11:11	25.55	1:33:12	3:38	2	7:34	20	37:38