



9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Jana Wahrenbruch

□□□: 51:26

□□: RV03 Birstadt

□□: 171

□□: 13.00 km

Chari Tria Youth 3 (0,5-10,0-2,5)

□□□□□/□□□: 25 (of 28)

□□□□□/□: 10 (of 13)

□□□□□□: 38:47

□□□□:

Jugend B (14-15 J.)

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 38:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.50	9:03	18:06	9	3:00	13	3:00	0.50	9:03	18:06	10	3:00	14	3:00
Wechsel S -> R	-	3:10	-	9	1:27	13	1:27	0.50	12:13	24:26	10	4:27	14	4:27
Schwimmen □□□	0.50	12:13	24:26	10	4:27	14	4:27	0.50	12:13	24:26	10	4:27	14	4:27
Rad netto	10.00	21:31	2:09	7	1:46	7	1:46	10.50	33:44	3:12	10	6:13	14	6:13
Wechsel R -> L	-	1:15	-	9	0:35	13	0:38	10.50	34:59	3:19	10	6:38	14	6:38
Rad □□□	10.00	22:46	2:16	7	2:14	8	2:14	10.50	34:59	3:19	10	6:38	14	6:38
Lauf	2.50	16:27	6:34	8	6:18	12	6:18	13.00	51:26	3:57	7	12:39	10	12:39