



9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Leonhard Wegers

□□□: 1:16:01

□□: VfL Münster

□□: 207

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 46 (of 84)

□□□□□/□: 37 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Jugend A (16-17 J.)

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 57:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	10:56	19:52	10	3:30	29	3:30	0.55	10:56	19:52	10	3:30	29	3:30
Wechsel S -> R	-	2:03	-	9	0:30	16	0:30	0.55	12:59	23:36	10	4:00	26	4:00
Schwimmen □□□	0.55	12:59	23:36	10	4:00	26	4:00	0.55	12:59	23:36	10	4:00	26	4:00
Rad netto	20.00	38:19	1:54	10	8:26	47	16:53	20.55	51:18	2:29	10	11:34	60	11:49
Wechsel R -> L	-	2:15	-	10	1:37	53	1:37	20.55	53:33	2:36	10	13:10	60	13:13
Rad □□□	20.00	40:34	2:01	10	9:57	49	17:04	20.55	53:33	2:36	10	13:10	60	13:13
Lauf	5.00	22:28	4:29	8	5:11	29	5:42	25.55	1:16:01	2:58	10	18:21	37	18:55