



9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Till Dühren

□□□: 1:09:59

□□: keinen

□□: 215

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 28 (of 84)

□□□□□/□: 25 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Junioren (18-19 J.)

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 57:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	10:45	19:32	4	2:51	24	3:19	0.55	10:45	19:32	11	2:51	60	3:19
Wechsel S -> R	-	1:53	-	2	0:15	10	0:20	0.55	12:38	22:58	11	3:06	60	3:39
Schwimmen □□□	0.55	12:38	22:58	11	3:06	60	3:39	0.55	12:38	22:58	11	3:06	60	3:39
Rad netto	20.00	34:27	1:43	5	4:30	30	13:01	20.55	47:05	2:17	11	7:36	60	7:36
Wechsel R -> L	-	0:53	-	4	0:11	18	0:15	20.55	47:58	2:20	11	7:38	60	7:38
Rad □□□	20.00	35:20	1:46	5	4:32	29	11:50	20.55	47:58	2:20	11	7:38	60	7:38
Lauf	5.00	22:01	4:24	6	5:15	26	5:15	25.55	1:09:59	2:44	5	12:53	25	12:53