



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Lennart Ernst

□□□: 1:12:04

□□: Böis

□□: 217

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 35 (of 84)

□□□□□/□: 31 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Junioren (18-19 J.)

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 57:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	11:08	20:14	7	3:14	30	3:42	0.55	11:08	20:14	7	3:14	60	3:42
Wechsel S -> R	-	2:20	-	6	0:42	29	0:47	0.55	13:28	24:29	7	3:56	60	4:29
Schwimmen □□□	0.55	13:28	24:29	7	3:56	60	4:29	0.55	13:28	24:29	7	3:56	60	4:29
Rad netto	20.00	35:13	1:45	6	5:16	34	13:47	20.55	48:41	2:22	6	9:12	60	9:12
Wechsel R -> L	-	0:56	-	6	0:14	25	0:18	20.55	49:37	2:24	6	9:17	31	9:17
Rad □□□	20.00	36:09	1:48	7	5:21	34	12:39	20.55	49:37	2:24	6	9:17	31	9:17
Lauf	5.00	22:27	4:29	8	5:41	28	5:41	25.55	1:12:04	2:49	8	14:58	31	14:58