



# 9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Dominik Wittenhagen

□□□: 1:19:02

□□: Böis

□□: 218

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 53 (of 84)

□□□□□/□: 42 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Junioren (18-19 J.)

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 57:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:31	22:45	10	4:37	44	5:05	0.55	12:31	22:45	10	4:37	60	5:05
Wechsel S -> R	-	2:55	-	9	1:17	41	1:22	0.55	15:26	28:03	10	5:54	60	6:27
Schwimmen □□□	0.55	15:26	28:03	10	5:54	60	6:27	0.55	15:26	28:03	10	5:54	60	6:27
Rad netto	20.00	37:22	1:52	10	7:25	43	15:56	20.55	52:48	2:34	10	13:19	60	13:19
Wechsel R -> L	-	1:02	-	8	0:20	28	0:24	20.55	53:50	2:37	10	13:30	44	13:30
Rad □□□	20.00	38:24	1:55	10	7:36	42	14:54	20.55	53:50	2:37	10	13:30	44	13:30
Lauf	5.00	25:12	5:02	9	8:26	48	8:26	25.55	1:19:02	3:05	10	21:56	42	21:56