



# 9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Christoph Dickmanns

□□□: 1:28:29

□□: Meditheranum

□□: 229

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 71 (of 84)

□□□□□/□: 53 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Männer AK1

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 57:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:21	22:27	4	4:39	42	4:55	0.55	12:21	22:27	5	4:39	60	4:55
Wechsel S -> R	-	4:53	-	4	3:15	57	3:20	0.55	17:14	31:19	5	7:54	60	8:15
Schwimmen □□□	0.55	17:14	31:19	5	7:54	60	8:15	0.55	17:14	31:19	5	7:54	60	8:15
Rad netto	20.00	44:20	2:13	4	13:53	58	22:54	20.55	1:01:34	2:59	5	21:47	60	22:05
Wechsel R -> L	-	2:11	-	4	1:29	51	1:33	20.55	1:03:45	3:06	5	23:16	60	23:25
Rad □□□	20.00	46:31	2:19	4	15:22	57	23:01	20.55	1:03:45	3:06	5	23:16	60	23:25
Lauf	5.00	24:44	4:56	3	7:35	43	7:58	25.55	1:28:29	3:27	4	30:51	53	31:23