



9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Matthias Ott

□□□: 1:01:36

□□: Lanakila Racers

□□: 265

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 9 (of 84)

□□□□□/□: 8 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 1 MK40

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 1:01:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	8:41	15:47	1	-	10	1:15	0.55	8:41	15:47	1	-	60	1:15
Wechsel S -> R	-	2:03	-	1	-	16	0:30	0.55	10:44	19:30	1	-	60	1:45
Schwimmen □□□	0.55	10:44	19:30	1	-	60	1:45	0.55	10:44	19:30	1	-	60	1:45
Rad netto	20.00	31:35	1:34	2	10:09	10	10:09	20.55	42:19	2:03	9	2:50	60	2:50
Wechsel R -> L	-	0:45	-	1	-	8	0:07	20.55	43:04	2:05	9	1:31	60	2:44
Rad □□□	20.00	32:20	1:37	2	8:50	10	8:50	20.55	43:04	2:05	9	1:31	60	2:44
Lauf	5.00	18:32	3:42	1	-	7	1:46	25.55	1:01:36	2:24	1	-	8	4:30