



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Rüdiger Faust

□□□: 1:10:51

□□: Faust

□□: 267

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 31 (of 84)

□□□□□/□: 28 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 1 MK40

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 1:01:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	9:52	17:56	3	1:11	17	2:26	0.55	9:52	17:56	3	1:11	60	2:26
Wechsel S -> R	-	2:46	-	3	0:43	38	1:13	0.55	12:38	22:58	3	1:54	60	3:39
Schwimmen □□□	0.55	12:38	22:58	3	1:54	60	3:39	0.55	12:38	22:58	3	1:54	60	3:39
Rad netto	20.00	32:19	1:36	3	10:53	17	10:53	20.55	44:57	2:11	9	5:28	60	5:28
Wechsel R -> L	-	1:13	-	4	0:28	38	0:35	20.55	46:10	2:14	9	4:37	60	5:50
Rad □□□	20.00	33:32	1:40	3	10:02	19	10:02	20.55	46:10	2:14	9	4:37	60	5:50
Lauf	5.00	24:41	4:56	5	6:09	41	7:55	25.55	1:10:51	2:46	3	9:15	28	13:45