



9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Christian Metz

□□□: 1:20:04

□□: Vereinslos

□□: 270

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 57 (of 84)

□□□□□/□: 45 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 1 MK40

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 1:01:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	9:19	16:56	2	0:38	16	1:53	0.55	9:19	16:56	9	0:38	60	1:53
Wechsel S -> R	-	3:07	-	4	1:04	46	1:34	0.55	12:26	22:36	9	1:42	60	3:27
Schwimmen □□□	0.55	12:26	22:36	9	1:42	60	3:27	0.55	12:26	22:36	9	1:42	60	3:27
Rad netto	20.00	38:45	1:56	5	17:19	49	17:19	20.55	51:11	2:29	9	11:42	60	11:42
Wechsel R -> L	-	1:15	-	5	0:30	39	0:37	20.55	52:26	2:33	9	10:53	60	12:06
Rad □□□	20.00	40:00	2:00	5	16:30	48	16:30	20.55	52:26	2:33	9	10:53	60	12:06
Lauf	5.00	27:38	5:31	7	9:06	53	10:52	25.55	1:20:04	3:08	4	18:28	45	22:58