



9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Sebastian Stephan

□□□: 1:24:00

□□: Vereinslos

□□: 271

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 65 (of 84)

□□□□□/□: 50 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 1 MK40

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:01:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:15	22:16	6	3:34	41	4:49	0.55	12:15	22:16	9	3:34	60	4:49
Wechsel S -> R	-	3:07	-	4	1:04	46	1:34	0.55	15:22	27:56	9	4:38	31	6:23
Schwimmen □□□	0.55	15:22	27:56	9	4:38	31	6:23	0.55	15:22	27:56	9	4:38	31	6:23
Rad netto	20.00	40:02	2:00	6	18:36	52	18:36	20.55	55:24	2:41	9	15:55	60	15:55
Wechsel R -> L	-	1:20	-	6	0:35	43	0:42	20.55	56:44	2:45	9	15:11	60	16:24
Rad □□□	20.00	41:22	2:04	6	17:52	52	17:52	20.55	56:44	2:45	9	15:11	60	16:24
Lauf	5.00	27:16	5:27	6	8:44	52	10:30	25.55	1:24:00	3:17	5	22:24	50	26:54