



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Holger Colditz

□□□: 1:10:43

□□: RV03 Bürstadt

□□: 279

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 29 (of 84)

□□□□□/□: 26 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 1:04:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	10:27	18:59	3	2:14	21	3:01	0.55	10:27	18:59	9	2:14	60	3:01
Wechsel S -> R	-	2:11	-	4	0:24	21	0:38	0.55	12:38	22:58	9	2:38	60	3:39
Schwimmen □□□	0.55	12:38	22:58	9	2:38	60	3:39	0.55	12:38	22:58	9	2:38	60	3:39
Rad netto	20.00	35:18	1:45	7	6:11	35	13:52	20.55	47:56	2:19	9	5:12	60	8:27
Wechsel R -> L	-	1:04	-	4	0:13	30	0:26	20.55	49:00	2:23	9	5:25	60	8:40
Rad □□□	20.00	36:22	1:49	6	5:29	35	12:52	20.55	49:00	2:23	9	5:25	60	8:40
Lauf	5.00	21:43	4:20	4	0:59	24	4:57	25.55	1:10:43	2:46	4	6:01	26	13:37