



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Thomas Wahrenbruch

□□□: 1:12:15

□□: RV03 Bürstadt

□□: 302

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 37 (of 84)

□□□□□/□: 32 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 1:04:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	15:49	28:45	8	7:36	57	8:23	0.55	15:49	28:45	9	7:36	60	8:23
Wechsel S -> R	-	3:33	-	8	1:46	50	2:00	0.55	19:22	35:12	9	9:22	60	10:23
Schwimmen □□□	0.55	19:22	35:12	9	9:22	60	10:23	0.55	19:22	35:12	9	9:22	60	10:23
Rad netto	20.00	29:07	1:27	1	-	2	7:41	20.55	48:29	2:21	9	5:45	60	9:00
Wechsel R -> L	-	1:46	-	7	0:55	47	1:08	20.55	50:15	2:26	9	6:40	60	9:55
Rad □□□	20.00	30:53	1:32	1	-	5	7:23	20.55	50:15	2:26	9	6:40	60	9:55
Lauf	5.00	22:00	4:24	5	1:16	25	5:14	25.55	1:12:15	2:49	5	7:33	32	15:09