



# 9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

## Holger Löschen

□□□: 1:13:30

□□: Karate Gießen

□□: 284

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 41 (of 84)

□□□□□/□: 34 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 1:04:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:23	22:30	5	4:10	43	4:57	0.55	12:23	22:30	5	4:10	60	4:57
Wechsel S -> R	-	2:07	-	3	0:20	20	0:34	0.55	14:30	26:21	5	4:30	60	5:31
Schwimmen □□□	0.55	14:30	26:21	5	4:30	60	5:31	0.55	14:30	26:21	5	4:30	60	5:31
Rad netto	20.00	34:07	1:42	4	5:00	27	12:41	20.55	48:37	2:21	6	5:53	60	9:08
Wechsel R -> L	-	1:11	-	5	0:20	36	0:33	20.55	49:48	2:25	5	6:13	60	9:28
Rad □□□	20.00	35:18	1:45	4	4:25	28	11:48	20.55	49:48	2:25	5	6:13	60	9:28
Lauf	5.00	23:42	4:44	6	2:58	33	6:56	25.55	1:13:30	2:52	6	8:48	34	16:24