



9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Swen Richhardt

□□□: 1:20:30

□□: SCBN Bad Nauheim

□□: 285

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 59 (of 84)

□□□□□/□: 46 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 2 MK45

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 1:04:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:43	23:07	6	4:30	48	5:17	0.55	12:43	23:07	9	4:30	60	5:17
Wechsel S -> R	-	2:26	-	6	0:39	31	0:53	0.55	15:09	27:32	9	5:09	60	6:10
Schwimmen □□□	0.55	15:09	27:32	9	5:09	60	6:10	0.55	15:09	27:32	9	5:09	60	6:10
Rad netto	20.00	34:12	1:42	5	5:05	28	12:46	20.55	49:21	2:24	9	6:37	60	9:52
Wechsel R -> L	-	2:26	-	8	1:35	55	1:48	20.55	51:47	2:31	9	8:12	60	11:27
Rad □□□	20.00	36:38	1:49	7	5:45	36	13:08	20.55	51:47	2:31	9	8:12	60	11:27
Lauf	5.00	26:43	5:20	7	5:59	50	9:57	25.55	1:20:30	3:09	7	15:48	46	23:24