



# 9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Chris Püst

□□□: 1:13:29

□□: Sportschule Jüngling

□□: 292

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 40 (of 84)

□□□□□/□: 33 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 3 MK50

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 1:05:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	11:28	20:50	2	1:22	32	4:02	0.55	11:28	20:50	8	1:22	60	4:02
Wechsel S -> R	-	2:45	-	3	0:27	37	1:12	0.55	14:13	25:50	8	1:49	60	5:14
Schwimmen □□□	0.55	14:13	25:50	8	1:49	60	5:14	0.55	14:13	25:50	8	1:49	60	5:14
Rad netto	20.00	34:03	1:42	3	1:52	26	12:37	20.55	48:16	2:20	8	3:41	28	8:47
Wechsel R -> L	-	1:08	-	4	0:19	33	0:30	20.55	49:24	2:24	8	3:54	60	9:04
Rad □□□	20.00	35:11	1:45	3	2:05	27	11:41	20.55	49:24	2:24	8	3:54	60	9:04
Lauf	5.00	24:05	4:48	5	3:51	37	7:19	25.55	1:13:29	2:52	3	7:42	33	16:23