



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Ralf Murken

□□□: 1:15:39

□□: TG Rüsselsheim

□□: 291

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 43 (of 84)

□□□□□/□: 35 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 3 MK50

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 1:05:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:42	23:05	5	2:36	47	5:16	0.55	12:42	23:05	8	2:36	60	5:16
Wechsel S -> R	-	2:50	-	5	0:32	40	1:17	0.55	15:32	28:14	8	3:08	60	6:33
Schwimmen □□□	0.55	15:32	28:14	8	3:08	60	6:33	0.55	15:32	28:14	8	3:08	60	6:33
Rad netto	20.00	36:21	1:49	5	4:10	39	14:55	20.55	51:53	2:31	8	7:18	60	12:24
Wechsel R -> L	-	1:09	-	5	0:20	34	0:31	20.55	53:02	2:34	8	7:32	60	12:42
Rad □□□	20.00	37:30	1:52	5	4:24	39	14:00	20.55	53:02	2:34	8	7:32	60	12:42
Lauf	5.00	22:37	4:31	3	2:23	30	5:51	25.55	1:15:39	2:57	4	9:52	35	18:33