



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Stefan Raab

□□□: 1:15:44

□□: INTERSPORT HUGEL

□□: 289

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 44 (of 84)

□□□□□/□: 36 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 3 MK50

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 1:05:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:03	21:54	3	1:57	39	4:37	0.55	12:03	21:54	8	1:57	60	4:37
Wechsel S -> R	-	2:49	-	4	0:31	39	1:16	0.55	14:52	27:01	8	2:28	60	5:53
Schwimmen □□□	0.55	14:52	27:01	8	2:28	60	5:53	0.55	14:52	27:01	8	2:28	60	5:53
Rad netto	20.00	34:42	1:44	4	2:31	33	13:16	20.55	49:34	2:24	8	4:59	60	10:05
Wechsel R -> L	-	1:01	-	3	0:12	27	0:23	20.55	50:35	2:27	8	5:05	60	10:15
Rad □□□	20.00	35:43	1:47	4	2:37	32	12:13	20.55	50:35	2:27	8	5:05	60	10:15
Lauf	5.00	25:09	5:01	6	4:55	47	8:23	25.55	1:15:44	2:57	5	9:57	36	18:38