



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Hartmut Gogol

□□□: 1:06:54

□□: RVG Rockenberg

□□: 294

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 19 (of 84)

□□□□□/□: 18 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 4 MK55

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:05:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	10:52	19:45	2	0:29	27	3:26	0.55	10:52	19:45	2	0:29	60	3:26
Wechsel S -> R	-	2:14	-	1	-	25	0:41	0.55	13:06	23:49	2	0:29	60	4:07
Schwimmen □□□	0.55	13:06	23:49	2	0:29	60	4:07	0.55	13:06	23:49	2	0:29	60	4:07
Rad netto	20.00	32:36	1:37	2	1:22	20	11:10	20.55	45:42	2:13	2	1:51	60	6:13
Wechsel R -> L	-	1:12	-	2	0:07	37	0:34	20.55	46:54	2:16	2	1:58	60	6:34
Rad □□□	20.00	33:48	1:41	2	1:29	21	10:18	20.55	46:54	2:16	2	1:58	60	6:34
Lauf	5.00	20:00	4:00	1	-	11	3:14	25.55	1:06:54	2:37	2	1:22	18	9:48