



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Dr. Georg Friese

□□□: 1:19:31

□□: Ohne

□□: 297

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 55 (of 84)

□□□□□/□: 44 (of 59)

□□□□□□: 57:06

□□□□:

Senioren 4 MK55

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:05:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	12:33	22:49	4	2:10	45	5:07	0.55	12:33	22:49	6	2:10	60	5:07
Wechsel S -> R	-	3:10	-	5	0:56	48	1:37	0.55	15:43	28:34	6	3:06	60	6:44
Schwimmen □□□	0.55	15:43	28:34	6	3:06	60	6:44	0.55	15:43	28:34	6	3:06	60	6:44
Rad netto	20.00	37:28	1:52	4	6:14	45	16:02	20.55	53:11	2:35	6	9:20	60	13:42
Wechsel R -> L	-	2:30	-	5	1:25	56	1:52	20.55	55:41	2:42	6	10:45	60	15:21
Rad □□□	20.00	39:58	1:59	4	7:39	47	16:28	20.55	55:41	2:42	6	10:45	60	15:21
Lauf	5.00	23:50	4:46	3	3:50	35	7:04	25.55	1:19:31	3:06	4	13:59	44	22:25