



9. VR Bank ChariTria Büdingen

Büdingen / 22.08.2021

□□□□

Sonja Gierok

□□□: 1:17:37

□□: RVW 1912 Gambach

□□: 276

□□: 25.55 km

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

□□□□□/□□□: 48 (of 84)

□□□□□/□: 9 (of 25)

□□□□□□: 55:34

□□□□:

Seniorinnen 3 WK50

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:17:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.55	11:45	21:21	3	0:54	14	3:46	0.55	11:45	21:21	3	0:54	25	3:46
Wechsel S -> R	-	3:18	-	3	0:43	18	1:35	0.55	15:03	27:21	3	1:07	25	4:54
Schwimmen □□□	0.55	15:03	27:21	3	1:07	25	4:54	0.55	15:03	27:21	3	1:07	25	4:54
Rad netto	20.00	36:04	1:48	1	-	7	15:00	20.55	51:07	2:29	1	-	26	17:57
Wechsel R -> L	-	1:23	-	3	0:12	20	0:44	20.55	52:30	2:33	1	-	26	18:06
Rad □□□	20.00	37:27	1:52	1	-	7	15:09	20.55	52:30	2:33	1	-	26	18:06
Lauf	5.00	25:07	5:01	2	1:29	11	4:48	25.55	1:17:37	3:02	1	-	9	22:03