



9. VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 22.08.2021

□□□□

Moritz Spitz

□□□: 2:00:12

□□: TSG Limbach/Triathlon

□□: 5

□□: 49.25 km

□□□□□/□□□: 7 (of 64)

Chari Tria Olymp (1,25-38.0-10,0)

□□□□□/□: 7 (of 55)

□□□□□□: 1:49:54

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Männer AK1

□□□□□□□: 1:59:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	1.25	21:09	16:55	1	-	7	3:58	1.25	21:09	16:55	1	-	56	3:58
Wechsel S -> R	-	1:51	-	1	-	3	1:12	1.25	23:00	18:23	1	-	6	3:44
Schwimmen □□□	1.25	23:00	18:23	1	-	6	3:44	1.25	23:00	18:23	1	-	6	3:44
Rad netto	38.00	59:09	1:33	2	0:14	10	29:32	39.25	1:22:09	2:05	1	-	56	29:03
Wechsel R -> L	-	1:04	-	1	-	5	0:15	39.25	1:23:13	2:07	1	-	56	29:18
Rad □□□	38.00	1:00:13	1:35	1	-	8	29:47	39.25	1:23:13	2:07	1	-	56	29:18
Lauf	10.00	36:59	3:41	2	3:20	7	3:20	49.25	2:00:12	2:26	2	0:15	7	10:18