

Runden - Vet Gates - Pausen

CEN-C MARIA SAAL

04.10.2014

80 km	G1	G2	G3	Ziel
	20 km /	20 km /	20 km /	20 km /
Pausenlänge:	00:30	00:30	00:40	
Re-Inspection:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Startzeit: 07:00:00
				Max. Zeit: 08:00:00
Erholzeit in Gates:	00:20, Grenzpuls: 64.		Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 16:40:00

60 km	G1	G2	Ziel	
	20 km /	20 km /	20 km /	
Pausenlänge:	00:30	00:30		
Re-Inspection:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Startzeit: 08:00:00	
			Max. Zeit: 06:00:00	
Erholzeit in Gates:	00:20, Grenzpuls: 64.		Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 15:00:00

40 km	G1	Ziel	
	20 km /	20 km /	
Pausenlänge:	00:30		
Re-Inspection:	<input type="checkbox"/>	Startzeit: 09:00:00	
	LK 1: 200 Min. / LK 2: 220 Min. / LK 3: 300 Min.	Max. Zeit: 05:00:00	
Erholzeit in Gates:	00:20, Grenzpuls: 64.	Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 14:30:00

20 km	Ziel		
	20 km /		
Pausenlänge:			
Re-Inspection:		Startzeit: 09:00:00	
	LK 1: 100 Min. / LK 2: 110 Min. / LK 3: 150 Min.	Max. Zeit: 02:30:00	
Erholzeit in Gates:	00:20, Grenzpuls: 64.	Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 11:30:00
