

Runden - Vet Gates - Pausen

RT ASCHEN 09.08.2014

40 km	G1	Ziel
	21 km / blau	21 km / blau
Pausenlänge:	00:30	
Re-Inspection	☐	Startzeit: 09:30:00
	LK 1: 200 Min. / LK 2: 220 Min. / LK 3: 300 Min.	Max. Zeit: 05:00:00
Erholzeit in Gates: 00:30, Grenzpuls: 64.	Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 15:00:00

20 km	Ziel
	21 km / blau
Pausenlänge:	
Re-Inspection	Startzeit: 09:30:00
	Max. Zeit: 02:30:00
	LK 1: 100 Min. / LK 2: 110 Min. / LK 3: 150 Min.
Erholzeit in Gates: 00:30, Grenzpuls: 64.	Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.
	Letzte Ankunft: 12:00:00
