



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

Detailauswertung

FRIEDRICH, Adrian

Verein: CrossFit Erfurt

Startnummer: 1025

Strecke: 5,00 km

5 km - Lauf

Kategorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 19:36

Geschwindigkeit: 15,31 km/h

Laufleistung: 3:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 3 (von 232)

Strecken-Platzierung/Männer: 3 (von 136)

Bestzeit der Strecke: 18:55

Kategorie-Platzierung: 1(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 19:36

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	0,50	1:39	3:17	1	-	2	0:06	0,50	1:39	3:17	1	-	2	0:06
Runde 2	4,00	16:04	4:00	1	-	3	0:33	4,50	17:43	3:56	1	-	3	0:39
Letzte Runde Ziel	0,50	1:53	3:46	1	-	4	0:03	5,00	19:36	3:55	1	-	3	0:41