



3Türmelauf  
Bad Langensalza / 24.04.2016

## evaluación detallada

Friedrich, Adrian

Asociación: CrossFit Erfurt  
Dorsal: 544

recorrido: 5.00 km  
5 km - Lauf

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 19:30

velocidad: 15.38 km/h  
rendimiento en carrera: 3:54 min/km

posición en el recorrido/Total: 3 (de 242)  
posición en el recorrido/Men: 3 (de 137)  
mejor tiempo del recorrido: 18:28

posición en la categoría: 1(de 14)  
mejor tiempo en la categoría: 19:30