



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

## evaluación detallada

**FRIEDRICH, Adrian**

Asociación: CrossFit Erfurt

Dorsal: 1025

recorrido: 5.00 km

5 km - Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 19:36

velocidad: 15.31 km/h

rendimiento en carrera: 3:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 3 (de 232)

posición en el recorrido/Men: 3 (de 136)

mejor tiempo del recorrido: 18:55

posición en la categoría: 1(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 19:36

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	Total retraso			
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
vuelta 1	0.50	1:39	3:17	1	-	2	0:06	0.50	1:39	3:17	1	-	2	0:06
vuelta 2	4.00	16:04	4:00	1	-	3	0:33	4.50	17:43	3:56	1	-	3	0:39
última vuelta Zie	0.50	1:53	3:46	1	-	4	0:03	5.00	19:36	3:55	1	-	3	0:41