



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

## Exploitation détaillée

**FRIEDRICH, Adrian**

Association: CrossFit Erfurt

Dossard: 1025

Circuit: 5.00 km

5 km - Lauf

Catégorie:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 19:36

Vitesse: 15.31 km/h

Kilométrage: 3:55 min/km

Place par parcours/Total: 3 (de 232)

Place par parcours/Hommes: 3 (de 136)

Meilleur temps dans le parcours: 18:55

Place par catégorie: 1(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 19:36

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Résultats d'étape				Résultat total									
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Tour 1	0.50	1:39	3:17	1	-	2	0:06	0.50	1:39	3:17	1	-	2	0:06
Tour 2	4.00	16:04	4:00	1	-	3	0:33	4.50	17:43	3:56	1	-	3	0:39
Dernier temps Zi	0.50	1:53	3:46	1	-	4	0:03	5.00	19:36	3:55	1	-	3	0:41