



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

FRIEDRICH, Adrian

□□: CrossFit Erfurt
□□: 1025

□□: 5.00 km
5 km - Lauf

□□□□:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 19:36

□□: 15.31 km/h
□□□□: 3:55 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 232)

□□□□□/□: 3 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 19:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	1:39	3:17	1	-	2	0:06	0.50	1:39	3:17	1	-	2	0:06	
□□ 2	4.00	16:04	4:00	1	-	3	0:33	4.50	17:43	3:56	1	-	3	0:39	
□□□ Ziel	0.50	1:53	3:46	1	-	4	0:03	5.00	19:36	3:55	1	-	3	0:41	