



1. Werratalmarathon, M, 4-er Staffel, HM

Treffurt / 07.04.2019

Detailauswertung

Rolf, Lars

Verein: Non-Stop-Ultra Brakel
Startnummer: 159

Strecke: 42,20 km
Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 3:28:01

Geschwindigkeit: 12,11 km/h
Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 13 (von 75)
Strecken-Platzierung/Männer: 13 (von 67)
Bestzeit der Strecke: 2:59:48

Kategorie-Platzierung: 3(von 12)
Bestzeit in der Kategorie: 3:24:13

Zwischenzeiten				Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split 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
Ifta	11,90	57:56	4:52	5	5:04	18	9:56	11,90	57:56	4:52	5	5:04	18	9:56
Buchenau	11,70	56:24	4:49	2	0:52	11	8:48	23,60	1:54:20	4:50	3	3:59	15	18:05
Frankenroda	9,40	46:07	4:54	2	0:04	11	6:52	33,00	2:40:27	4:51	3	4:03	13	24:57
Uferstraße in Tre	9,20	47:34	5:10	2	0:34	12	6:40	42,20	3:28:01	4:55	3	3:48	13	28:13