



# 4.Werratalmarathon, Halbmarathon, Staffel

Treffurt / 02.04.2023

## evaluación detallada

**Trost, Stefan**

Asociación: Sömmerdaer Gipfelstürmer

Dorsal: 654

recorrido: 42.20 km

Marathon

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 3:47:25

velocidad: 11.08 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 63)

posición en el recorrido/Men: 13 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 3:03:52

posición en la categoría: 2(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 3:39:37

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso			
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	
			Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Ifta	11.70	1:08:23	5:50	4	5:08	27	16:56	11.70	1:08:23	5:50	4	5:08	27	16:56
Buchenau	11.80	1:07:12	5:41	4	6:41	23	16:46	23.50	2:15:35	5:46	3	11:49	23	33:42
Frankenroda	9.40	47:11	5:01	1	-	5	6:28	32.90	3:02:46	5:33	2	11:06	18	40:10
Treffurt	9.30	44:39	4:48	1	-	3	3:23	42.20	3:47:25	5:23	2	7:48	13	43:33