



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

Treffurt / 07.04.2019

## Exploitation détaillée

**Rolf, Lars**

Association: Non-Stop-Ultra Brakel

Dossard: 159

Circuit: 42.20 km

Marathon

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 3:28:01

Vitesse: 12.17 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 13 (de 75)

Place par parcours/Hommes: 13 (de 67)

Meilleur temps dans le parcours: 2:59:48

Place par catégorie: 3(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 3:24:13

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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
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