



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

Treffurt / 07.04.2019

## Detalizēti rezultāti

**Rolf, Lars**

Klubs: Non-Stop-Ultra Brakel

Numurs: 159

Posms: 42.20 km

Marathon

Grupa:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 3:28:01

Ātrums: 12.11 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:56 min/km

Vieta distancē/Kopā: 13 (no 75)

Vieta distancē/Vīrieši: 13 (no 67)

Distances labākais laiks: 2:59:48

Vieta grupā: 3(no 12)

Grupas labākais laiks: 3:24:13

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
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