



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Aust, Frank

□□: Lauffeuer Fröttstädt

□□: 102

□□: 42.20 km

Marathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 3:51:48

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 75)

□□□□□/□: 28 (of 67)

□□□□□□: 2:59:48

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 3:18:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
lfta	11.90	1:01:39	5:10	4	4:30	26	13:39	11.90	1:01:39	5:10	4	4:30	26	13:39
Buchenau	11.70	1:03:52	5:27	7	8:48	34	16:16	23.60	2:05:31	5:19	6	12:43	30	29:16
Frankenroda	9.40	53:17	5:40	7	10:48	33	14:02	33.00	2:58:48	5:25	7	23:31	32	43:18
Uferstraße in Tre	9.20	53:00	5:45	6	9:51	22	12:06	42.20	3:51:48	5:29	5	33:22	28	52:00