



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Albrecht, Stefan

□□□: 3:54:12

□□: Lauffeuer Fröttstädt

□□: 10.76 km/h

□□: 143

□□□□: 5:33 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 34 (of 75)

Marathon

□□□□□/□: 30 (of 67)

□□□□:

□□□□□: 7(of 15)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 3:18:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
lfta	11.90	1:05:52	5:32	8	8:43	37	17:52	11.90	1:05:52	5:32	8	8:43	37	17:52
Buchenau	11.70	1:05:28	5:35	8	10:24	37	17:52	23.60	2:11:20	5:33	8	18:32	37	35:05
Frankenroda	9.40	52:08	5:32	5	9:39	29	12:53	33.00	3:03:28	5:33	8	28:11	34	47:58
Uferstraße in Tre	9.20	50:44	5:30	4	7:35	19	9:50	42.20	3:54:12	5:32	7	35:46	30	54:24