



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Kersten, Jens

□□□: 3:56:59

□□: Onko Team

□□: 10.63 km/h

□□: 121

□□□□: 5:37 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 36 (of 75)

Marathon

□□□□□/□: 32 (of 67)

□□□□□□: 2:59:48

□□□□:

□□□□□: 9(of 12)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 3:24:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
lfta	11.90	1:05:25	5:29	9	12:33	35	17:25	11.90	1:05:25	5:29	9	12:33	35	17:25	
Buchenau	11.70	1:02:44	5:21	8	7:12	31	15:08	23.60	2:08:09	5:25	9	17:48	34	31:54	
Frankenroda	9.40	52:53	5:37	9	6:50	31	13:38	33.00	3:01:02	5:29	9	24:38	33	45:32	
Uferstraße in Tre	9.20	55:57	6:04	8	8:57	30	15:03	42.20	3:56:59	5:36	9	32:46	32	57:11	