



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Krummer, Frank

□□□: 4:26:42

□□: LT Philippsburg

□□: 9.45 km/h

□□: 126

□□□□: 6:19 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 48 (of 75)

Marathon

□□□□□/□: 43 (of 67)

□□□□□□: 2:59:48

□□□□:

□□□□□: 8(of 16)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 3:29:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ifta	11.90	1:16:14	6:24	11	19:40	50	28:14	11.90	1:16:14	6:24	11	19:40	50	28:14	
Buchenau	11.70	1:16:33	6:32	10	19:49	50	28:57	23.60	2:32:47	6:28	10	39:29	49	56:32	
Frankenroda	9.40	59:27	6:19	7	10:46	42	20:12	33.00	3:32:14	6:25	10	50:15	47	1:16:44	
Uferstraße in Tre	9.20	54:28	5:55	4	6:58	24	13:34	42.20	4:26:42	6:19	8	57:13	43	1:26:54	