



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Gast, Thomas

□□: Frankenroda

□□: 114

□□: 42.20 km

Marathon

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 4:33:36

□□: 9.21 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 75)

□□□□□/□: 46 (of 67)

□□□□□□: 2:59:48

□□□□□: 10(of 16)

□□□□□□□: 3:29:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
lfta	11.90	1:11:39	6:01	9	15:05	46	23:39	11.90	1:11:39	6:01	9	15:05	46	23:39	
Buchenau	11.70	1:10:16	6:00	8	13:32	44	22:40	23.60	2:21:55	6:00	9	28:37	45	45:40	
Frankenroda	9.40	1:05:24	6:57	11	16:43	51	26:09	33.00	3:27:19	6:16	9	45:20	46	1:11:49	
Uferstraße in Tre	9.20	1:06:17	7:12	11	18:47	46	25:23	42.20	4:33:36	6:29	10	1:04:07	46	1:33:48	