



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Sakuth, Holger

□□□: 4:54:13

□□: M&H Rennsteigtem

□□: 8.57 km/h

□□: 169

□□□□: 6:58 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 62 (of 75)

Marathon

□□□□□/□: 55 (of 67)

□□□□□□: 2:59:48

□□□□:

□□□□□: 13(of 16)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 3:29:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ifta	11.90	1:15:43	6:21	10	19:09	49	27:43	11.90	1:15:43	6:21	10	19:09	49	27:43
Buchenau	11.70	1:19:49	6:49	12	23:05	55	32:13	23.60	2:35:32	6:35	11	42:14	53	59:17
Frankenroda	9.40	1:07:48	7:12	12	19:07	53	28:33	33.00	3:43:20	6:46	12	1:01:21	54	1:27:50
Uferstraße in Tre	9.20	1:10:53	7:42	13	23:23	54	29:59	42.20	4:54:13	6:58	13	1:24:44	55	1:54:25