



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Steinhardt, Ralf

□□□: 1:55:04

□□: LG Seebach

□□: 10.95 km/h

□□: 272

□□□□: 5:27 min/km

□□: 21.10 km

□□□□□/□□□: 40 (of 72)

Halbmarathon

□□□□□/□: 31 (of 52)

□□□□□□: 1:30:37

□□□□:

□□□□□: 7(of 8)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:38:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Frankenroda	11.70	1:06:36	5:41	8	11:34	36	15:27	11.70	1:06:36	5:41	8	11:34	36	15:27	
Uferstraße in Tre	9.40	48:28	5:09	4	6:16	24	9:00	21.10	1:55:04	5:27	7	16:31	31	24:27	