



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Thoma, Manfred

□□□: 1:57:30

□□: LG Rippershausen

□□: 10.72 km/h

□□: 241

□□□□: 5:34 min/km

□□: 21.10 km

□□□□□/□□□: 45 (of 72)

Halbmarathon

□□□□□/□: 35 (of 52)

□□□□□□: 1:30:37

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□□□□□: 1:54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Frankenroda	11.70	1:07:36	5:46	3	4:13	41	16:27	11.70	1:07:36	5:46	3	4:13	41	16:27	
Uferstraße in Tre	9.40	49:54	5:18	1	-	29	10:26	21.10	1:57:30	5:34	2	2:43	35	26:53	