



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Bechmann, Rico

□□□: 3:16:16

□□: Lauffeuer Fröttstädt

□□: 12.84 km/h

□□: 105

□□□□: 4:39 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 6 (of 75)

Marathon

□□□□□/□: 6 (of 67)

□□□□□□: 2:59:48

□□□□:

□□□□□: 3(of 8)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 2:59:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
lfta	11.90	56:16	4:43	3	7:37	10	8:16	11.90	56:16	4:43	3	7:37	10	8:16
Buchenau	11.70	55:55	4:46	3	8:19	9	8:19	23.60	1:52:11	4:45	3	15:56	9	15:56
Frankenroda	9.40	43:11	4:35	3	3:56	5	3:56	33.00	2:35:22	4:42	3	19:52	8	19:52
Uferstraße in Tre	9.20	40:54	4:26	1	-	1	-	42.20	3:16:16	4:39	3	16:28	6	16:28