



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

Treffurt / 07.04.2019

□□□□

Wüster, Nils

□□□: 3:45:05

□□: Erfurt

□□: 11.20 km/h

□□: 157

□□□□: 5:20 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 23 (of 75)

Marathon

□□□□□/□: 21 (of 67)

□□□□□□: 2:59:48

□□□□:

□□□□□: 6(of 12)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 3:24:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ifta	11.90	1:02:49	5:16	8	9:57	30	14:49	11.90	1:02:49	5:16	8	9:57	30	14:49	
Buchenau	11.70	1:00:57	5:12	6	5:25	21	13:21	23.60	2:03:46	5:14	8	13:25	28	27:31	
Frankenroda	9.40	50:47	5:24	6	4:44	21	11:32	33.00	2:54:33	5:17	8	18:09	27	39:03	
Uferstraße in Tre	9.20	50:32	5:29	5	3:32	18	9:38	42.20	3:45:05	5:20	6	20:52	21	45:17	