



4.Werratalmarathon, Halbmarathon, Staffel

Treffurt / 02.04.2023

□□□□

Stern, Lars Henrik

□□: LSG Kassel

□□: 653

□□: 42.20 km

Marathon

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 3:13:27

□□: 13.03 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 63)

□□□□□/□: 2 (of 52)

□□□□□□: 3:03:52

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 3:13:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ifta	11.70	55:12	4:43	1	-	2	3:45	11.70	55:12	4:43	1	-	2	3:45	
Buchenau	11.80	52:16	4:25	1	-	2	1:50	23.50	1:47:28	4:34	1	-	2	5:35	
Frankenroda	9.40	43:12	4:35	1	-	2	2:29	32.90	2:30:40	4:34	1	-	2	8:04	
Treffurt	9.30	42:47	4:36	1	-	2	1:31	42.20	3:13:27	4:35	1	-	2	9:35	