



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 | |