



# 4. Werratalmarathon, Halbmarathon, Staffel

Treffurt / 02.04.2023

□□□□

Steinwachs, Bert

□□: Laufgruppe Treffurt

□□: 652

□□: 42.20 km

Marathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:36:23

□□: 11.65 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 63)

□□□□□/□: 6 (of 52)

□□□□□□: 3:03:52

□□□□□: 2 (of 6)

□□□□□□□: 3:32:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ifta	11.70	1:01:32	5:15	2	3:07	7	10:05	11.70	1:01:32	5:15	2	3:07	7	10:05	
Buchenau	11.80	58:45	4:58	2	0:49	6	8:19	23.50	2:00:17	5:07	2	3:56	7	18:24	
Frankenroda	9.40	47:29	5:03	2	0:30	6	6:46	32.90	2:47:46	5:05	2	4:26	6	25:10	
Treffurt	9.30	48:37	5:13	1	-	7	7:21	42.20	3:36:23	5:07	2	4:15	6	32:31	