



4.Werratalmarathon, Halbmarathon, Staffel

Treffurt / 02.04.2023

□□□□

Trost, Stefan

□□□: 3:47:25

□□: Sömmerdaer Gipfelstürmer

□□: 11.08 km/h

□□: 654

□□□□: 5:23 min/km

□□: 42.20 km

□□□□□/□□□: 15 (of 63)

Marathon

□□□□□/□: 13 (of 52)

□□□□□□: 3:03:52

□□□□:

□□□□□: 2(of 8)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 3:39:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ifta	11.70	1:08:23	5:50	4	5:08	27	16:56	11.70	1:08:23	5:50	4	5:08	27	16:56	
Buchenau	11.80	1:07:12	5:41	4	6:41	23	16:46	23.50	2:15:35	5:46	3	11:49	23	33:42	
Frankenroda	9.40	47:11	5:01	1	-	5	6:28	32.90	3:02:46	5:33	2	11:06	18	40:10	
Treffurt	9.30	44:39	4:48	1	-	3	3:23	42.20	3:47:25	5:23	2	7:48	13	43:33	