



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Koch, Rainer

□□: LG Würzburg

□□: 716

□□: 75.07 km

DM der DUV

□□□□:

Männer M30

□□□: 6:04:54

□□: 12.33 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 48)

□□□□□/□: 2 (of 38)

□□□□□□: 5:46:25

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 6:04:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Floh-Seligenthal | 26.92    | 1:54:56  | 4:16         | 2       | 1:24    | 3       | 1:24    | 26.92     | 1:54:56   | 4:16          | 1       | -       | 21      |         |
| Finsterbergen    | 24.12    | 1:57:35  | 4:52         | 1       | -       | 2       | 5:25    | 51.04     | 3:52:31   | 4:33          | 1       | -       | 21      |         |
| Fröttstädt       | 24.83    | 2:12:23  | 5:19         | 1       | -       | 2       | 13:16   | 75.07     | 6:04:54   | 4:51          | 1       | -       | 2       | 18:29   |