



7. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Praefke, Frank

□□: BSG Team EVAG Essen
□□: 167

□□: 100.00 km
Thüringen Ultra

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 12:22:07

□□: 8.08 km/h
□□□□: 7:25 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 272)

□□□□□/□: 96 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 19(of 54)

□□□□□□□: 9:26:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	3:25:37	8:13	39	58:57	154	1:13:50	25.00	3:25:37	8:13	49	-	104	1:13:50
Floh-Seligenthal	25.00	3:25:47	8:13	36	58:36	146	1:20:49	50.00	6:51:24	8:13	48	-	101	2:34:39
Finsterbergen	25.00	2:44:26	6:34	14	30:08	67	56:30	75.00	9:35:50	7:40	46	-	95	3:31:09
Fröttstädt	25.00	2:46:17	6:39	11	34:17	55	55:12	100.00	12:22:07	7:25	19	2:55:23	96	4:26:21