



7. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Lems, Hans

□□: NTB

□□: 216

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 12:21:49

□□: 8.09 km/h

□□□□: 7:25 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 272)

□□□□□/□: 94 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 21(of 58)

□□□□□□□: 8:38:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	3:28:46	8:21	40	1:00:01	167	1:16:59	25.00	3:28:46	8:21	53			105	1:16:59
Floh-Seligenthal	25.00	3:25:40	8:13	33	1:07:11	145	1:20:42	50.00	6:54:26	8:17	8			102	2:37:41
Finsterbergen	25.00	2:48:38	6:44	14	57:28	73	1:00:42	75.00	9:43:04	7:46	49			96	3:38:23
Fröttstädt	25.00	2:38:45	6:20	9	39:57	42	47:40	100.00	12:21:49	7:25	21	3:43:09		94	4:26:03