



7. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Blumensaat, Roland

□□: schritt-weise.de

□□: 144

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 12:56:06

□□: 7.73 km/h

□□□□: 7:46 min/km

□□□□□/□□□: 129 (of 272)

□□□□□/□: 118 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 12(of 30)

□□□□□□□: 10:18:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	3:16:52	7:52	11	43:04	126	1:05:05	25.00	3:16:52	7:52	19			129	1:05:05
Floh-Seligenthal	25.00	3:02:06	7:17	7	17:32	89	57:08	50.00	6:18:58	7:34	19			125	2:02:13
Finsterbergen	25.00	3:37:54	8:42	23	1:13:31	188	1:49:58	75.00	9:56:52	7:57	19			120	3:52:11
Fröttstädt	25.00	2:59:14	7:10	9	29:36	80	1:08:09	100.00	12:56:06	7:45	12	2:37:48		118	5:00:20