



7. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Fels, Manfred

□□: Lauffreunde Emsland  
□□: 192

□□: 100.00 km  
Thüringen Ultra

□□□□:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 13:25:47

□□: 7.45 km/h  
□□□□: 8:04 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 272)

□□□□□/□: 135 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 15(of 30)

□□□□□□□: 10:18:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	3:33:07	8:31	20	59:19	181	1:21:20	25.00	3:33:07	8:31	1	-	146	1:21:20
Floh-Seligenthal	25.00	3:25:57	8:14	15	41:23	148	1:20:59	50.00	6:59:04	8:22	1	-	143	2:42:19
Finsterbergen	25.00	3:00:50	7:14	11	36:27	95	1:12:54	75.00	9:59:54	7:59	1	-	136	3:55:13
Fröttstädt	25.00	3:25:53	8:14	15	56:15	140	1:34:48	100.00	13:25:47	8:03	15	3:07:29	135	5:30:01