



7. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Rzodeczko, Thorsten

□□: Lauffreunde Emsland  
□□: 180

□□: 100.00 km  
Thüringen Ultra

□□□□:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 13:25:47

□□: 7.45 km/h  
□□□□: 8:04 min/km

□□□□□/□□□: 150 (of 272)

□□□□□/□: 135 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 32(of 54)

□□□□□□□: 9:26:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	3:33:06	8:31	44	1:06:26	180	1:21:19	25.00	3:33:06	8:31	8	6:12	147	1:21:19
Floh-Seligenthal	25.00	3:25:58	8:14	37	58:47	149	1:21:00	50.00	6:59:04	8:22	8	4:07	143	2:42:19
Finsterbergen	25.00	3:00:50	7:14	19	46:32	95	1:12:54	75.00	9:59:54	7:59	8		136	3:55:13
Fröttstädt	25.00	3:25:53	8:14	34	1:13:53	140	1:34:48	100.00	13:25:47	8:03	32	3:59:03	135	5:30:01