



7. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Ernst, Roland

□□: LC Olympia Wiesbaden

□□: 278

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 13:37:50

□□: 7.34 km/h

□□□□: 8:11 min/km

□□□□□/□□□: 167 (of 272)

□□□□□/□: 150 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 35(of 58)

□□□□□□□: 8:38:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	3:34:34	8:34	47	1:05:49	187	1:22:47	25.00	3:34:34	8:34	8	1:23	160	1:22:47
Floh-Seligenthal	25.00	3:19:52	7:59	28	1:01:23	132	1:14:54	50.00	6:54:26	8:17	8		102	2:37:41
Finsterbergen	25.00	3:17:51	7:54	33	1:26:41	145	1:29:55	75.00	10:12:17	8:09	7		150	4:07:36
Fröttstädt	25.00	3:25:33	8:13	32	1:26:45	139	1:34:28	100.00	13:37:50	8:10	35	4:59:10	150	5:42:04