



7. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Gerlach, Jörg

□□: 100 Marathon Club

□□: 259

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 13:53:53

□□: 7.20 km/h

□□□□: 8:20 min/km

□□□□□/□□□: 185 (of 272)

□□□□□/□: 164 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 41(of 58)

□□□□□□□: 8:38:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□    | □□□      | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|----------|------|---------|---------|---------|---------|
| Glasbachwiese    | 25.00    | 3:23:45  | 8:09         | 35      | 55:00   | 153     | 1:11:58 | 25.00  | 3:23:45  | 8:09 | 15      | -       | 176     | 1:11:58 |
| Floh-Seligenthal | 25.00    | 3:31:50  | 8:28         | 43      | 1:13:21 | 168     | 1:26:52 | 50.00  | 6:55:35  | 8:18 | 15      | -       | 173     | 2:38:50 |
| Finsterbergen    | 25.00    | 3:27:30  | 8:18         | 43      | 1:36:20 | 175     | 1:39:34 | 75.00  | 10:23:05 | 8:18 | 14      | -       | 166     | 4:18:24 |
| Fröttstädt       | 25.00    | 3:30:48  | 8:25         | 40      | 1:32:00 | 162     | 1:39:43 | 100.00 | 13:53:53 | 8:20 | 41      | 5:15:13 | 164     | 5:58:07 |