



7. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Karakus, Nusret

□□: Helios iron team

□□: 262

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 15:25:19

□□: 6.48 km/h

□□□□: 9:15 min/km

□□□□□/□□□: 229 (of 272)

□□□□□/□: 201 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 50(of 58)

□□□□□□□: 8:38:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	3:26:58	8:16	37	58:13	161	1:15:11	25.00	3:26:58	8:16	24			213	1:15:11
Floh-Seligenthal	25.00	3:54:10	9:22	51	1:35:41	210	1:49:12	50.00	7:21:08	8:49	24	20:03		210	3:04:23
Finsterbergen	25.00	3:53:36	9:20	50	2:02:26	203	2:05:40	75.00	11:14:44	8:59	23	48:55		202	5:10:03
Fröttstädt	25.00	4:10:35	10:01	49	2:11:47	204	2:19:30	100.00	15:25:19	9:15	50	6:46:39		201	7:29:33