



7. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Pohl, Roland

□□: Weinböhma
□□: 43

□□: 100.00 km
Thüringen Ultra

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 11:00:01

□□: 9.09 km/h
□□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 272)

□□□□□/□: 47 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 10(of 54)

□□□□□□□: 9:26:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	2:58:10	7:07	16	31:30	78	46:23	25.00	2:58:10	7:07	40	-	-	56	46:23
Floh-Seligenthal	25.00	2:57:14	7:05	16	30:03	76	52:16	50.00	5:55:24	7:06	39	-	-	53	1:38:39
Finsterbergen	25.00	2:31:45	6:04	5	17:27	31	43:49	75.00	8:27:09	6:45	37	-	-	48	2:22:28
Fröttstädt	25.00	2:32:52	6:06	5	20:52	29	41:47	100.00	11:00:01	6:36	10	1:33:17	47	3:04:15	