



7. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 06.07.2013

□□□□

Aust, Frank

□□: Die Otternasen  
□□: 30

□□: 100.00 km  
Thüringen Ultra

□□□□:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 11:00:34

□□: 9.08 km/h  
□□□□: 6:37 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 272)

□□□□□/□: 48 (of 235)

□□□□□□: 7:55:46

□□□□□: 12(of 34)

□□□□□□□: 9:06:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	25.00	2:53:40	6:56	15	31:38	64	41:53	25.00	2:53:40	6:56	29		57	41:53
Floh-Seligenthal	25.00	2:50:42	6:49	13	33:06	52	45:44	50.00	5:44:22	6:53	29		54	1:27:37
Finsterbergen	25.00	2:47:49	6:42	17	39:23	72	59:53	75.00	8:32:11	6:49	29		49	2:27:30
Fröttstädt	25.00	2:28:23	5:56	5	15:09	16	37:18	100.00	11:00:34	6:36	12	1:53:50	48	3:04:48