



8. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 04.07.2014-05.07.2014

□□□□

Rzodeczko, Thorsten

□□: Lauffreunde Emsland

□□: 173

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 12:25:10

□□: 8.05 km/h

□□□□: 7:27 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 272)

□□□□□/□: 81 (of 232)

□□□□□□: 8:54:18

□□□□□: 22(of 47)

□□□□□□□: 9:33:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.39	3:19:33	7:17	27	55:43	122	1:09:52	27.39	3:19:33	7:17	3		91	1:09:52
Floh-Seligenthal	27.74	3:10:22	6:51	25	47:31	89	51:05	55.13	6:29:55	7:04	3		91	1:58:12
Finsterbergen	22.03	2:49:45	7:42	17	35:20	52	43:17	77.16	9:19:40	7:15	2		85	2:35:43
Fröttstädt	22.84	3:05:30	8:07	18	48:01	74	1:01:50	100.00	12:25:10	7:27	22	2:51:49	81	3:30:52