



8. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2014-05.07.2014

□□□□

Polakovs, Horst

□□: LT Ende Herdecke  
□□: 274

□□: 100.00 km  
Thüringen Ultra

□□□□:  
Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 14:12:10

□□: 7.04 km/h  
□□□□: 8:31 min/km

□□□□□/□□□: 172 (of 272)

□□□□□/□: 148 (of 232)

□□□□□□: 8:54:18

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 12:04:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.39	3:32:40	7:45	8	33:01	164	1:22:59	27.39	3:32:40	7:45	8	14:15	160	1:22:59
Floh-Seligenthal	27.74	3:34:51	7:44	7	34:11	154	1:15:34	55.13	7:07:31	7:45	8	37:37	160	2:35:48
Finsterbergen	22.03	3:26:10	9:21	8	36:22	143	1:19:42	77.16	10:33:41	8:12	8	1:13:59	154	3:49:44
Fröttstädt	22.84	3:38:29	9:33	6	53:23	152	1:34:49	100.00	14:12:10	8:31	7	2:07:22	148	5:17:52