



8. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 04.07.2014-05.07.2014

□□□□

Ernst, Roland

□□: LC Olympia Wiesbaden

□□: 13

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 15:38:09

□□: 6.40 km/h

□□□□: 9:23 min/km

□□□□□/□□□: 223 (of 272)

□□□□□/□: 193 (of 232)

□□□□□□: 8:54:18

□□□□□: 22(of 25)

□□□□□□□: 10:20:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|----------|------|---------|---------|---------|---------|
| Glasbachwiese | 27.39 | 3:33:43 | 7:48 | 18 | 1:01:49 | 172 | 1:24:02 | 27.39 | 3:33:43 | 7:48 | 4 | 5:31 | 206 | 1:24:02 |
| Floh-Seligenthal | 27.74 | 3:44:15 | 8:05 | 20 | 1:08:35 | 173 | 1:24:58 | 55.13 | 7:17:58 | 7:56 | 4 | 15:56 | 206 | 2:46:15 |
| Finsterbergen | 22.03 | 3:57:23 | 10:46 | 22 | 1:36:36 | 200 | 1:50:55 | 77.16 | 11:15:21 | 8:45 | 4 | 49:13 | 191 | 4:31:24 |
| Fröttstädt | 22.84 | 4:22:48 | 11:30 | 24 | 1:58:33 | 206 | 2:19:08 | 100.00 | 15:38:09 | 9:22 | 22 | 5:17:37 | 193 | 6:43:51 |