



8. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2014-05.07.2014

□□□□

Koch, Rainer

□□: SuS Northeim

□□: 213

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 10:20:32

□□: 9.67 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 272)

□□□□□/□: 20 (of 232)

□□□□□□: 8:54:18

□□□□□: 1(of 25)

□□□□□□□: 10:20:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□    | □□□      | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|----------|------|---------|---------|---------|---------|
| Glasbachwiese    | 27.39    | 2:41:19  | 5:53         | 2       | 9:25    | 28      | 31:38   | 27.39  | 2:41:19  | 5:53 | 13      | -       | 23      | 31:38   |
| Floh-Seligenthal | 27.74    | 2:35:40  | 5:36         | 1       | -       | 18      | 16:23   | 55.13  | 5:16:59  | 5:44 | 13      | -       | 23      | 45:16   |
| Finsterbergen    | 22.03    | 2:26:23  | 6:38         | 2       | 5:36    | 19      | 19:55   | 77.16  | 7:43:22  | 6:00 | 13      | -       | 21      | 59:25   |
| Fröttstädt       | 22.84    | 2:37:10  | 6:52         | 3       | 12:55   | 28      | 33:30   | 100.00 | 10:20:32 | 6:12 | 1       | -       | 20      | 1:26:14 |