



9. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2015

□□□□

Triathlon Friedrichroda Ein Fall für Zweite: 10:51:57

□□: 2013

□□: 100.22 km  
Staffel 2x50 km

□□□□:  
Mixstaffel

□□: 9.20 km/h  
□□□□: 6:31 min/km

□□□□□: 5 (of 24)

□□□□□□: 9:04:35

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 9:40:29

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Floh-Seligenthal | 55.13    | 5:38:34  | 6:08         | 3       | 38:57   | 6         | 1:14:21   | 55.13     | 5:38:34   | 6:08          | 3       | 38:57   | 6         | 1:14:21   |
| Fröttstädt       | 45.09    | 5:13:23  | 6:57         | 4       | 32:31   | 6         | 1:13:27   | 100.22    | 10:51:57  | 6:30          | 3       | 1:11:28 | 5         | 1:47:22   |