



9. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2015

□□□□

Rzodeczko, Thorsten

□□: Lauffreunde Emsland  
□□: 225

□□: 100.22 km  
Einzellauf

□□□□:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 13:51:32

□□: 7.22 km/h  
□□□□: 8:18 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 246)

□□□□□/□: 79 (of 215)

□□□□□□: 8:53:45

□□□□□: 21(of 37)

□□□□□□□: 9:49:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.39	3:23:13	7:25	22	1:12:16	123	1:12:16	27.39	3:23:13	7:25	22	1:12:16	123	1:12:16
Floh-Seligenthal	27.74	3:15:27	7:02	22	53:47	79	53:47	55.13	6:38:40	7:13	22	2:06:03	97	2:06:03
Finsterbergen	22.03	3:28:43	9:28	20	1:02:56	78	1:39:09	77.16	10:07:23	7:52	20	2:59:09	84	3:23:00
Fröttstädt	23.06	3:44:09	9:43	18	1:14:55	71	1:34:47	100.22	13:51:32	8:17	21	4:02:05	79	4:57:47