



10. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 02.07.2016

□□□□

Rzodeczko, Thorsten

□□: Lauffreunde Emsland
 □□: 115

□□: 100.20 km
 100 Kilometer

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 13:09:51

□□: 7.60 km/h
 □□□□: 7:53 min/km

□□□□□/□□□□: 91 (of 216)

□□□□□/□: 82 (of 181)

□□□□□□: 8:48:12

□□□□□: 18(of 38)

□□□□□□□: 10:23:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.00	3:30:45	7:48	22	41:21	103	1:05:33	27.00	3:30:45	7:48	22	41:21	102	1:05:33
Floh-Seligenthal	27.00	3:20:49	7:26	13	33:40	74	59:49	54.00	6:51:34	7:37	19	1:15:01	89	2:05:22
Finsterbergen	22.00	3:04:14	8:22	12	33:05	69	1:04:12	76.00	9:55:48	7:50	18	1:47:52	82	3:06:42
Prefinish	23.70	3:12:29	8:07	23	58:19	89	1:14:26	99.70	13:08:17	7:54	18	2:46:11	81	4:21:08
Fröttstädt	0.50	1:34	3:07	26	0:22	109	0:35	100.20	13:09:51	7:52	18	2:46:30	82	4:21:39