



11. thüringenULTRA
Fröttstädt / 01.07.2017

□□□□

ROST, Roland

□□: DAV Forchheim
□□: 151

□□: 100.20 km
100 Kilometer

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 9:18:12

□□: 10.75 km/h
□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 254)

□□□□□/□: 4 (of 211)

□□□□□□: 8:41:59

□□□□□: 1(of 53)

□□□□□□□: 9:18:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.00	2:26:43	5:26	1	-	4	1:20	27.00	2:26:43	5:26	1	-	4	1:20
Floh-Seligenthal	49.00	4:37:22	5:39	1	-	4	22:18	76.00	7:04:05	5:34	1	-	4	23:38
Fröttstädt	24.20	2:14:07	5:32	1	-	6	12:35	100.20	9:18:12	5:34	1	-	4	36:13