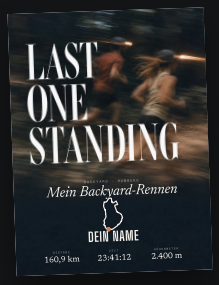
BACKYARD-RUNDENPROTOKOLL

6,7 km, jede volle Stunde. Für dich oder deine Crew im Basislager: Rundenzeit eintragen, abhaken, weiter.

RUNDE	ZEIT · NOTIZ	RUNDE	ZEIT · NOTIZ	RUNDE	ZEIT · NOTIZ
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
4		20		36	
5		21		37	
6		22		38	
7		23		39	
8		24		40	
9		25		41	
10		26		42	
11		27		43	
12		28		44	
13		29		45	
14		30		46	
15		31		47	
16		32		48	

24 Runden = 160,9 km = 100 Meilen · 48 Runden = 321,9 km. Regeln und Startzeiten stehen in der Ausschreibung deines Rennens.



Übrigens

WIE VIELE RUNDEN WAREN ES BEI DIR?

Deine Runde, deine Gesamtdistanz und deine Zeit – als Poster: zielglueck.de/ultramarathon-poster