



4. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Lohrke, Ralf

□□: Werne

□□: 162

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 11:51:40

□□: 8.35 km/h

□□□□: 7:08 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 212)

□□□□□/□: 48 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 8(of 54)

□□□□□□□: 10:20:33

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 2:30:39 | 6:17 | 16 | 19:18 | 56 | 34:40 | 23.96 | 2:30:39 | 6:17 | 39 | | | 57 | |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 2:48:45 | 6:16 | 13 | 21:15 | 59 | 39:11 | 50.88 | 5:19:24 | 6:16 | 39 | | | 57 | |
| Finsterbergen | 24.12 | 3:04:34 | 7:39 | 9 | 54:58 | 48 | 54:58 | 75.00 | 8:23:58 | 6:43 | 34 | | | 50 | 2:04:07 |
| Fröttstädt | 24.83 | 3:27:42 | 8:21 | 14 | 2:15:12 | 61 | 2:15:12 | 99.83 | 11:51:40 | 7:07 | 10 | 4:28:11 | 52 | 6:02:04 | |