



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	