4. Thüringer ULTRA

Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Lauchstedt, Jörg

□□: USV Jena
□□: 197

□□: 99.83 km
Thüringen Ultra

□□□□:
Männer M30

□□□: 10:42:19

□□: 9.33 km/h
□□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 212)
□□□□□/□: 18 (of 185)
□□□□□□: 8:36:39
□□□□□: 4(of 11)
□□□□□□□: 8:36:39

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:16:19	5:41	7	18:31	24	20:20	23.96	2:16:19	5:41	4	18:31	24	
Floh-Seligenthal	26.92	2:33:16	5:41	4	23:42	21	23:42	50.88	4:49:35	5:41	4	42:13	24	
Finsterbergen	24.12	2:47:42	6:57	4	35:13	22	38:06	75.00	7:37:17	6:05	4	1:17:26	20	1:17:26
Fröttstätt	24.83	3:05:02	7:27	3	48:14	29	1:52:32	99.83	10:42:19	6:26	4	2:05:40	22	4:52:43