



5. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Hansen, Heidrun

□□: laufsohle.de

□□: 31

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Frauen W45

□□□: 11:41:49

□□: 8.55 km/h

□□□□: 7:01 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 176)

□□□□□/□: 9 (of 36)

□□□□□□: 9:26:20

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 10:13:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:52:47	7:12	5	27:33	15	31:41	23.96	2:52:47	7:12	4	27:33	19	
Floh-Seligenthal	26.92	2:59:34	6:40	4	25:42	9	32:31	50.88	5:52:21	6:55	4	53:15	19	
Finsterbergen	24.12	2:58:48	7:24	4	23:56	8	41:53	75.00	8:51:09	7:04	4	1:17:11	26	
Fröttstädt	25.00	2:50:40	6:49	2	11:11	6	29:47	100.00	11:41:49	7:01	4	1:28:22	9	2:15:29