



5. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Vollmer, Ralf

□□: 100 Marathon Club
 □□: 1089

□□: 161.00 km
 Thüringen ULTRA - 100 Meilen

□□□□:
 Männer M45

□□□: 20:04:46

□□: 8.02 km/h
 □□□□: 7:29 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 89)

□□□□□/□: 8 (of 84)

□□□□□□: 16:36:15

□□□□□: 4(of 24)

□□□□□□□: 17:14:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Berggasthof Hör:	43.00	4:45:41	6:38	7	1:49:48	13	1:49:48	43.00	4:45:41	6:38	25	4:45:41	85	4:45:41
Sondra	28.00	3:35:06	7:40	5	30:35	12	41:14	71.00	8:20:47	7:03	23	8:20:47	82	8:20:47
Ruhlaer Skihütte	14.00	2:04:22	8:52	7	23:34	14	27:42	85.00	10:25:09	7:21	19	10:25:09	74	10:25:09
Brotterode/Kleins:	15.00	2:01:37	8:06	7	21:50	21	29:33	100.00	12:26:46	7:28	19	12:26:46	72	12:26:46
Floh-Seligenthal	12.00	1:19:12	6:36	5	10:45	11	19:23	112.00	13:45:58	7:22	19	13:45:58	72	13:45:58
Finsterbergen	23.00	3:09:47	8:15	3	23:21	8	33:38	135.00	16:55:45	7:31	19	16:55:45	72	16:55:45
Fröttstädt	26.00	3:09:01	7:16	4	37:07	11	37:07	161.00	20:04:46	7:28	4	2:50:22	8	3:28:31