



5. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Goly, Volker

□□: Karate Dojo Erlangen

□□: 105

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M40

□□□: 13:17:35

□□: 7.52 km/h

□□□□: 7:59 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 176)

□□□□□/□: 96 (of 140)

□□□□□□: 8:21:21

□□□□□: 17(of 21)

□□□□□□□: 8:21:21

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 2:48:41 | 7:02 | 16 | 45:21 | 82 | 45:21 | 23.96 | 2:48:41 | 7:02 | 6 | 5:29 | 97 | 8:07 | |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 3:11:07 | 7:05 | 15 | 1:05:11 | 91 | 1:05:11 | 50.88 | 5:59:48 | 7:04 | 6 | 18:33 | 97 | 5:22 | |
| Finsterbergen | 24.12 | 3:23:17 | 8:25 | 17 | 1:17:07 | 97 | 1:17:07 | 75.00 | 9:23:05 | 7:30 | 6 | 1:02:40 | 93 | 3:07:39 | |
| Fröttstädt | 25.00 | 3:54:30 | 9:22 | 19 | 1:48:35 | 113 | 1:49:05 | 100.00 | 13:17:35 | 7:58 | 17 | 4:56:14 | 96 | 4:56:14 | |