



5. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Rühl, Wolfgang

□□: LT Hemsbach

□□: 36

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M55

□□□: 13:25:18

□□: 7.45 km/h

□□□□: 8:03 min/km

□□□□□/□□□: 116 (of 176)

□□□□□/□: 101 (of 140)

□□□□□□: 8:21:21

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 10:44:52

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|----------|------|---------|---------|---------|---------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 2:51:23 | 7:09 | 7 | 20:04 | 88 | 48:03 | 23.96 | 2:51:23 | 7:09 | 10 | 10:49 | 105 | 10:49 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 3:09:29 | 7:02 | 7 | 23:32 | 84 | 1:03:33 | 50.88 | 6:00:52 | 7:05 | 10 | 6:26 | 105 | 6:26 |
| Finsterbergen | 24.12 | 3:27:32 | 8:36 | 11 | 47:25 | 103 | 1:21:22 | 75.00 | 9:28:24 | 7:34 | 9 | 1:31:01 | 101 | 3:12:58 |
| Fröttstädt | 25.00 | 3:56:54 | 9:28 | 12 | 1:14:43 | 115 | 1:51:29 | 100.00 | 13:25:18 | 8:03 | 9 | 2:40:26 | 101 | 5:03:57 |