



5. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Helle, Friedrich

□□: Lage

□□: 110

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 13:30:24

□□: 7.40 km/h

□□□□: 8:06 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 176)

□□□□□/□: 103 (of 140)

□□□□□□: 8:21:21

□□□□□: 30(of 39)

□□□□□□□: 9:01:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:17:43	8:15	37	56:48	127	1:14:23	23.96	3:17:43	8:15	12	-	107	37:09
Floh-Seligenthal	26.92	3:22:20	7:30	29	55:50	103	1:16:24	50.88	6:40:03	7:51	12	-	107	45:37
Finsterbergen	24.12	3:23:40	8:26	27	1:15:22	98	1:17:30	75.00	10:03:43	8:02	1	-	103	3:48:17
Fröttstädt	25.00	3:26:41	8:16	31	1:21:16	90	1:21:16	100.00	13:30:24	8:06	30	4:29:16	103	5:09:03