



5. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Penning, Hans-Dieter

□□: Fortuna logabirum

□□: 90

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 14:17:52

□□: 6.99 km/h

□□□□: 8:35 min/km

□□□□□/□□□: 141 (of 176)

□□□□□/□: 115 (of 140)

□□□□□□: 8:21:21

□□□□□: 35(of 39)

□□□□□□□: 9:01:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:14:41	8:07	35	53:46	125	1:11:21	23.96	3:14:41	8:07	17			120	34:07
Floh-Seligenthal	26.92	3:35:46	8:00	36	1:09:16	120	1:29:50	50.88	6:50:27	8:04	17	3:04		120	56:01
Finsterbergen	24.12	3:36:42	8:59	32	1:28:24	110	1:30:32	75.00	10:27:09	8:21	16	23:26		116	4:11:43
Fröttstädt	25.00	3:50:43	9:13	35	1:45:18	107	1:45:18	100.00	14:17:52	8:34	35	5:16:44		115	5:56:31