



5. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Lohrke, Ralf

□□: Werne

□□: 1001

□□: 161.00 km

Thüringen ULTRA - 100 Meilen

□□□□:

Männer M45

□□□: 23:40:26

□□: 6.80 km/h

□□□□: 8:49 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 89)

□□□□□/□: 41 (of 84)

□□□□□□: 16:36:15

□□□□□: 15(of 24)

□□□□□□□: 17:14:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Berggasthof Hör:	43.00	5:24:14	7:32	17	2:28:21	42	2:28:21	43.00	5:24:14	7:32	25	5:24:14	85	5:24:14	
Sondra	28.00	4:08:20	8:52	13	1:03:49	39	1:14:28	71.00	9:32:34	8:03	23	9:32:34	82	9:32:34	
Ruhlaer Skihütte	14.00	2:10:00	9:17	10	29:12	26	33:20	85.00	11:42:34	8:15	19	11:42:34	74	11:42:34	
Brotterode/Kleins:	15.00	2:19:24	9:17	15	39:37	47	47:20	100.00	14:01:58	8:25	19	14:01:58	72	14:01:58	
Floh-Seligenthal	12.00	1:29:19	7:26	9	20:52	31	29:30	112.00	15:31:17	8:18	19	15:31:17	72	15:31:17	
Finsterbergen	23.00	3:53:48	10:09	14	1:07:22	44	1:17:39	135.00	19:25:05	8:37	19	19:25:05	72	19:25:05	
Fröttstädt	26.00	4:15:21	9:49	17	1:43:27	56	1:43:27	161.00	23:40:26	8:49	15	6:26:02	41	7:04:11	