



5. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Deifuß, Holger

□□: FC Nordkirchen
□□: 97

□□: 100.00 km
Thüringen Ultra

□□□□:
Männer M40

□□□: 9:52:20

□□: 10.13 km/h
□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 176)

□□□□□/□: 11 (of 140)

□□□□□□: 8:21:21

□□□□□: 5(of 21)

□□□□□□□: 8:21:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:20:42	5:52	8	17:22	15	17:22	23.96	2:20:42	5:52	18		15	
Floh-Seligenthal	26.92	2:28:21	5:30	6	22:25	11	22:25	50.88	4:49:03	5:40	18		15	
Finsterbergen	24.12	2:26:57	6:05	4	20:47	10	20:47	75.00	7:16:00	5:48	18		11	1:00:34
Fröttstädt	25.00	2:36:20	6:15	7	30:25	17	30:55	100.00	9:52:20	5:55	5	1:30:59	11	1:30:59