



5. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Sauer, Dirk

□□: Lauffreunde Geba  
□□: 170

□□: 100.00 km  
Thüringen Ultra

□□□□:  
Männer M45

□□□: 10:21:35

□□: 9.65 km/h  
□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 176)

□□□□□/□: 18 (of 140)

□□□□□□: 8:21:21

□□□□□: 2(of 39)

□□□□□□□: 9:01:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:32:56	6:22	8	12:01	39	29:36	23.96	2:32:56	6:22	23			22	
Floh-Seligenthal	26.92	2:48:53	6:16	12	22:23	43	42:57	50.88	5:21:49	6:19	23			22	
Finsterbergen	24.12	2:38:29	6:34	3	30:11	15	32:19	75.00	8:00:18	6:24	21			18	1:44:52
Fröttstädt	25.00	2:21:17	5:39	2	15:52	5	15:52	100.00	10:21:35	6:12	2	1:20:27	18	2:00:14	