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
Fröttstätt	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