



5. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Lahann, Max

□□: LC Olympia Wiesbaden

□□: 56

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 10:33:49

□□: 9.47 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 176)

□□□□□/□: 24 (of 140)

□□□□□□: 8:21:21

□□□□□: 5(of 39)

□□□□□□□: 9:01:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:31:34	6:19	7	10:39	37	28:14	23.96	2:31:34	6:19	26		28	
Floh-Seligenthal	26.92	2:40:57	5:58	5	14:27	26	35:01	50.88	5:12:31	6:08	26		28	
Finsterbergen	24.12	2:45:36	6:51	10	37:18	32	39:26	75.00	7:58:07	6:22	24		24	1:42:41
Fröttstädt	25.00	2:35:42	6:13	3	30:17	14	30:17	100.00	10:33:49	6:20	5	1:32:41	24	2:12:28