



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|----------|------|---------|---------|---------|---------|
| 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 |