



5. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Kupfer, Jörg

□□: Lauffreunde Gotha
 □□: 1102

□□: 161.00 km
 Thüringen ULTRA - 100 Meilen

□□□□:
 Männer M45

□□□: 17:43:51

□□: 9.08 km/h
 □□□□: 6:37 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 89)

□□□□□/□: 5 (of 84)

□□□□□□: 16:36:15

□□□□□: 2(of 24)

□□□□□□□: 17:14:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Berggasthof Hör:	43.00	4:16:18	5:57	3	1:20:25	5	1:20:25	43.00	4:16:18	5:57	25	4:16:18	85	4:16:18	
Sondra	28.00	3:12:07	6:51	2	7:36	6	18:15	71.00	7:28:25	6:18	23	7:28:25	82	7:28:25	
Ruhlaer Skihütte	14.00	1:42:43	7:20	2	1:55	5	6:03	85.00	9:11:08	6:29	19	9:11:08	74	9:11:08	
Brotterode/Kleins:	15.00	1:42:31	6:50	2	2:44	4	10:27	100.00	10:53:39	6:32	19	10:53:39	72	10:53:39	
Floh-Seligenthal	12.00	1:08:27	5:42	1	-	5	8:38	112.00	12:02:06	6:26	19	12:02:06	72	12:02:06	
Finsterbergen	23.00	2:53:13	7:31	2	6:47	5	17:04	135.00	14:55:19	6:37	19	14:55:19	72	14:55:19	
Fröttstädt	26.00	2:48:32	6:28	2	16:38	3	16:38	161.00	17:43:51	6:36	2	29:27	5	1:07:36	