



5. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

□□□□

Ziehm, Udo

□□: Potsdam

□□: 16

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M50

□□□: 11:21:32

□□: 8.80 km/h

□□□□: 6:49 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 176)

□□□□□/□: 49 (of 140)

□□□□□□: 8:21:21

□□□□□: 10(of 24)

□□□□□□□: 9:30:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:41:34	6:44	10	23:41	55	38:14	23.96	2:41:34	6:44	15	14:05	53	1:00
Floh-Seligenthal	26.92	2:54:16	6:28	11	26:17	52	48:20	50.88	5:35:50	6:36	15	4:06	53	
Finsterbergen	24.12	2:57:57	7:22	8	39:42	54	51:47	75.00	8:33:47	6:51	15	2:33	47	2:18:21
Fröttstädt	25.00	2:47:45	6:42	7	21:24	39	42:20	100.00	11:21:32	6:48	10	1:51:04	49	3:00:11