



5. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 02.07.2011

□□□□

LAUF MIT:-) BLEIB FIT

□□: 4011

□□: 100.00 km
Staffel 4x25 km

□□□□:
Mixstaffel

□□□: 10:38:22

□□: 9.40 km/h
□□□□: 6:23 min/km

□□□□□: 20 (of 23)

□□□□□□: 7:43:36

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 8:40:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:38:18	6:36	7	33:37	20	51:52	23.96	2:38:18	6:36	6	33:37	5	16:24
Floh-Seligenthal	26.92	2:33:13	5:41	3	19:30	17	34:08	50.88	5:11:31	6:07	6	53:07	5	20:37
Finsterbergen	24.12	2:32:35	6:19	7	30:45	20	44:37	75.00	7:44:06	6:11	6	1:23:52	5	39:45
Fröttstädt	25.00	2:54:16	6:58	7	40:43	21	1:15:58	100.00	10:38:22	6:23	6	1:57:36	20	2:54:46