



8. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 04.07.2014-05.07.2014

□□□□

Lohrke, Ralf

□□: Werne

□□: 165

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 11:28:16

□□: 8.72 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 272)

□□□□□/□: 44 (of 232)

□□□□□□: 8:54:18

□□□□□: 13(of 47)

□□□□□□□: 9:33:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.39	2:54:52	6:23	19	31:02	62	45:11	27.39	2:54:52	6:23	39	-	51	45:11
Floh-Seligenthal	27.74	2:51:36	6:11	15	28:45	42	32:19	55.13	5:46:28	6:17	39	-	51	1:14:45
Finsterbergen	22.03	2:39:08	7:13	12	24:43	37	32:40	77.16	8:25:36	6:33	36	-	46	1:41:39
Fröttstädt	22.84	3:02:40	7:59	17	45:11	66	59:00	100.00	11:28:16	6:52	13	1:54:55	44	2:33:58