



9. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2015

□□□□

Deenen, Albert Jan

□□: KNBLO-Niederlande  
□□: 28

□□: 100.22 km  
Einzellauf

□□□□:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 16:52:03

□□: 5.93 km/h  
□□□□: 10:06 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 246)

□□□□□/□: 152 (of 215)

□□□□□□: 8:53:45

□□□□□: 28(of 37)

□□□□□□□: 9:49:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.39	4:13:17	9:14	36	2:02:20	208	2:02:20	27.39	4:13:17	9:14	36	2:02:20	208	2:02:20	
Floh-Seligenthal	27.74	3:51:56	8:21	29	1:30:16	155	1:30:16	55.13	8:05:13	8:48	31	3:32:36	179	3:32:36	
Finsterbergen	22.03	4:13:59	11:31	29	1:48:12	155	2:24:25	77.16	12:19:12	9:34	30	5:10:58	164	5:34:49	
Fröttstädt	23.06	4:32:51	11:49	31	2:03:37	145	2:23:29	100.22	16:52:03	10:05	28	7:02:36	152	7:58:18	