



10. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 02.07.2016

□□□□

Lakmann, Uwe

□□: Weyher Lauftreff

□□: 122

□□: 100.20 km

100 Kilometer

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 13:26:04

□□: 7.44 km/h

□□□□: 8:02 min/km

□□□□□/□□□□: 102 (of 216)

□□□□□/□: 87 (of 181)

□□□□□□: 8:48:12

□□□□□: 23(of 43)

□□□□□□□: 9:49:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.00	3:33:26	7:54	28	56:30	116	1:08:14	27.00	3:33:26	7:54	28	56:30	115	1:08:14	
Floh-Seligenthal	27.00	3:22:25	7:29	21	49:11	79	1:01:25	54.00	6:55:51	7:42	23	1:44:34	94	2:09:39	
Finsterbergen	22.00	3:05:41	8:26	23	51:57	74	1:05:39	76.00	10:01:32	7:54	23	2:27:54	86	3:12:26	
Prefinish	23.70	3:23:04	8:34	25	1:11:58	102	1:25:01	99.70	13:24:36	8:04	23	3:36:14	87	4:37:27	
Fröttstädt	0.50	1:28	2:55	22	0:25	84	0:29	100.20	13:26:04	8:02	23	3:36:34	87	4:37:52	