



10. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 02.07.2016

□□□□

Lech, Hardy

□□: Supervision&Coaching Oberhausen

□□: 1115

□□: 160.00 km

100 Meilen

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 24:23:17

□□: 6.56 km/h

□□□□: 9:09 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 108)

□□□□□/□: 36 (of 98)

□□□□□□: 17:27:33

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 23:39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hörselberg	42.50	5:19:37	7:31	4	41:14	63	1:23:50	42.50	5:19:37	7:31	10	41:14	94	1:23:50	
Sontra	27.50	4:49:07	10:30	3	42:37	40	1:46:05	70.00	10:08:44	8:41	10	44:19	91	2:48:04	
Glasbachwiese	17.00	2:58:58	10:31	2	8:58	41	1:06:06	87.00	13:07:42	9:03	9	32:23	89	3:32:38	
Gensberg/Brotte	13.00	2:19:48	10:45	1	-	25	33:51	100.00	15:27:30	9:16	9	18:53	80	4:06:29	
Floh-Seligenthal	14.00	1:38:34	7:02	3	11:16	51	33:20	114.00	17:06:04	9:00	9	22:37	78	4:39:49	
Finsterbergen	22.00	3:40:13	10:00	2	8:50	35	1:08:53	136.00	20:46:17	9:09	9	17:35	73	5:48:42	
Prefinish	23.50	3:35:20	9:09	2	26:27	32	1:06:34	159.50	24:21:37	9:09	8	44:02	71	6:55:16	
Fröttstädt	0.50	1:40	3:20	3	0:13	34	0:34	160.00	24:23:17	9:08	3	44:14	36	6:55:44	