



11. thüringenULTRA  
Fröttstädt / 01.07.2017

□□□□

DEIFUß, Holger

□□: FC Nordkirchen

□□: 154

□□: 100.20 km

100 Kilometer

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 11:48:30

□□: 8.47 km/h

□□□□: 7:04 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 254)

□□□□□/□: 55 (of 211)

□□□□□□: 8:41:59

□□□□□: 19(of 39)

□□□□□□□: 9:21:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.00	2:52:52	6:24	17	22:14	49	27:29	27.00	2:52:52	6:24	17	22:14	49	27:29
Floh-Seligenthal	49.00	5:52:40	7:11	21	1:12:17	54	1:37:36	76.00	8:45:32	6:54	19	1:33:00	50	2:05:05
Fröttstädt	24.20	3:02:58	7:33	24	54:03	78	1:01:26	100.20	11:48:30	7:04	19	2:27:03	55	3:06:31