



12. thüringenULTRA  
Fröttstädt / 07.07.2018

□□□□

Giesen, Frank

□□: Laufwerk Hamburg e.V.

□□: 104

□□: 100.22 km

100 Kilometer

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 10:31:05

□□: 9.53 km/h

□□□□: 6:18 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 248)

□□□□□/□: 20 (of 203)

□□□□□□: 8:37:32

□□□□□: 6(of 40)

□□□□□□□: 9:31:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.39	2:40:40	5:51	2	6:50	9	13:11	27.39	2:40:40	5:51	2	6:50	9	13:11
Floh-Seligenthal	27.74	2:48:31	6:04	3	17:08	13	17:08	55.13	5:29:11	5:58	7	27:01	21	51:50
Finsterbergen	22.03	2:28:31	6:44	5	17:27	17	29:32	77.16	7:57:42	6:11	6	41:25	20	1:20:07
Fröttstädt	23.06	2:33:23	6:39	4	18:22	18	33:26	100.22	10:31:05	6:17	6	59:47	20	1:53:33