



13. thüringenULTRA
Fröttstädt / 06.07.2019

□□□□

Lietz, Ralf

□□□: 15:30:58

□□: Laufsport Frisia Goldenstedt/100 Marathon Club □□: 6.44 km/h

□□: 63

□□□□: 9:17 min/km

□□: 100.22 km

□□□□□/□□□: 190 (of 246)

100 Kilometer

□□□□□/□: 165 (of 211)

□□□□□□: 8:32:51

□□□□:

□□□□□: 35(of 45)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 10:21:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|----------|------|---------|---------|---------|---------|
| Glasbachwiese | 27.39 | 3:48:05 | 8:19 | 39 | 1:15:59 | 180 | 1:26:19 | 27.39 | 3:48:05 | 8:19 | 39 | 1:15:59 | 180 | 1:26:19 |
| Floh-Seligenthal | 27.74 | 3:52:17 | 8:22 | 33 | 1:10:23 | 158 | 1:30:04 | 55.13 | 7:40:22 | 8:21 | 35 | 2:24:20 | 170 | 3:13:01 |
| Finsterbergen | 22.03 | 3:47:06 | 10:18 | 31 | 1:16:25 | 157 | 1:49:39 | 77.16 | 11:27:28 | 8:54 | 34 | 3:40:45 | 164 | 4:58:28 |
| Fröttstädt | 23.06 | 4:03:30 | 10:33 | 30 | 1:28:53 | 155 | 2:05:23 | 100.22 | 15:30:58 | 9:17 | 35 | 5:09:38 | 165 | 6:58:07 |