



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