



13. thüringenULTRA  
Fröttstädt / 06.07.2019

□□□□

Lambeck, Steven

□□: Brockenlaufverein Ilsenburg  
□□: 143

□□: 100.22 km  
100 Kilometer

□□□□:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 10:41:44

□□: 9.35 km/h  
□□□□: 6:24 min/km

□□□□□/□□□□: 19 (of 246)

□□□□□/□: 19 (of 211)

□□□□□□: 8:32:51

□□□□□: 3(of 38)

□□□□□□□: 10:14:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.39	2:40:29	5:51	4	2:55	21	18:43	27.39	2:40:29	5:51	4	2:55	21	18:43	
Floh-Seligenthal	27.74	2:43:21	5:53	3	8:29	19	21:08	55.13	5:23:50	5:52	2	11:12	18	56:29	
Finsterbergen	22.03	2:36:18	7:05	3	10:28	21	38:51	77.16	8:00:08	6:13	2	21:40	15	1:31:08	
Fröttstädt	23.06	2:41:36	7:00	4	5:52	24	43:29	100.22	10:41:44	6:24	3	27:32	19	2:08:53	