



13. thüringenULTRA  
Fröttstädt / 06.07.2019

□□□□

Dietz, Ralph

□□: Team Deutschland

□□: 94

□□: 100.22 km

100 Kilometer

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 12:39:11

□□: 7.90 km/h

□□□□: 7:35 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 246)

□□□□□/□: 72 (of 211)

□□□□□□: 8:32:51

□□□□□: 12(of 45)

□□□□□□□: 10:21:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□    | □□□      | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|----------|------|---------|---------|---------|---------|
| Glasbachwiese    | 27.39    | 2:55:07  | 6:23         | 5       | 23:01   | 47      | 33:21   | 27.39  | 2:55:07  | 6:23 | 5       | 23:01   | 47      | 33:21   |
| Floh-Seligenthal | 27.74    | 3:02:42  | 6:35         | 6       | 20:48   | 57      | 40:29   | 55.13  | 5:57:49  | 6:29 | 5       | 41:47   | 53      | 1:30:28 |
| Finsterbergen    | 22.03    | 3:00:10  | 8:10         | 13      | 29:29   | 72      | 1:02:43 | 77.16  | 8:57:59  | 6:58 | 5       | 1:11:16 | 53      | 2:28:59 |
| Fröttstädt       | 23.06    | 3:41:12  | 9:35         | 22      | 1:06:35 | 124     | 1:43:05 | 100.22 | 12:39:11 | 7:34 | 12      | 2:17:51 | 72      | 4:06:20 |