



# 16. thüringen ULTRA

Fröttstädt / 06.07.2024

□□□□

**Ralf Ruppert**

□□: Lg Oelde/Wadersloh

□□: 175

□□: 100.00 km

100 Kilometer

□□□□:

Senioren M55 (55-59)

□□□: 14:21:08

□□: 6.97 km/h

□□□□: 8:36 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 195)

□□□□□/□: 93 (of 156)

□□□□□□: 8:25:24

□□□□□: 14(of 30)

□□□□□□□: 9:29:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Glasbachwiese	27.00	3:28:15	7:42	14	30:41	101	1:13:33	27.00	3:28:15	7:42	14	30:41	101	1:13:33
Floh-Seligenthal	27.00	3:40:01	8:08	15	33:00	107	1:28:08	54.00	7:08:16	7:55	15	2:08:05	105	2:41:41
Finsterbergen	22.00	3:34:46	9:45	15	1:20:09	94	1:39:50	76.00	10:43:02	8:27	15	3:28:14	95	4:21:31
Waltershausen	19.00	3:00:57	9:31	13	1:07:59	89	1:20:58	95.00	13:43:59	8:40	15	4:36:13	94	5:39:43
Fröttstädt	5.00	37:09	7:25	11	14:59	89	16:01	100.00	14:21:08	8:36	14	4:51:12	93	5:55:44