



3. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Erbstromtaler Schmalwaden

□□□: 9:00:25

□□: 409

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□: 100.00 km

Staffel 4x25 km

□□□□□: 12 (of 31)

□□□□□□: 6:41:03

□□□□:

□□□□□: 12(of 24)

Männerstaffel

□□□□□□□: 6:41:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:19:58	5:50	15	43:21	17	43:21	23.96	2:19:58	5:50	14	11:14	21	
Floh-Seligenthal	26.92	2:20:58	5:14	14	36:19	16	36:19	50.88	4:40:56	5:31	14	9:38	21	2:30
Finsterbergen	24.12	2:09:31	5:22	13	29:43	14	29:43	75.00	6:50:27	5:28	14	18:32	21	
Fröttstädt	24.83	2:09:58	5:14	11	29:59	13	29:59	100.00	9:00:25	5:24	12	2:19:22	12	2:19:22