



3. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Rennsteig Spirit

□□□: 10:53:50

□□: 407

□□: 9.18 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□: 100.00 km

Staffel 4x25 km

□□□□□: 27 (of 31)

□□□□□□: 6:41:03

□□□□:

□□□□□: 22(of 24)

Männerstaffel

□□□□□□□: 6:41:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:30:58	6:18	19	54:21	23	54:21	23.96	2:30:58	6:18	4	22:14	6	9:36
Floh-Seligenthal	26.92	2:55:58	6:32	24	1:11:19	31	1:11:19	50.88	5:26:56	6:25	4	55:38	6	48:30
Finsterbergen	24.12	2:46:16	6:53	23	1:06:28	28	1:06:28	75.00	8:13:12	6:34	4	1:41:17	6	1:21:23
Fröttstädt	24.83	2:40:38	6:28	21	1:00:39	27	1:00:39	100.00	10:53:50	6:32	22	4:12:47	27	4:12:47