



3. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Lenz4Fun

□□□: 11:01:19

□□: 401

□□: 9.07 km/h

□□□□: 6:37 min/km

□□: 100.00 km

Staffel 4x25 km

□□□□□: 29 (of 31)

□□□□□□: 6:41:03

□□□□:

□□□□□: 5(of 5)

Mixstaffel

□□□□□□□: 9:03:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 2:28:58 | 6:13 | 3 | 21:27 | 21 | 52:21 | 23.96 | 2:28:58 | 6:13 | 5 | | 4 | 7:36 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 2:55:44 | 6:31 | 5 | 38:35 | 30 | 1:11:05 | 50.88 | 5:24:42 | 6:22 | 5 | 20:12 | 4 | 46:16 |
| Finsterbergen | 24.12 | 2:54:19 | 7:13 | 4 | 1:05:26 | 29 | 1:14:31 | 75.00 | 8:19:01 | 6:39 | 5 | 1:25:38 | 4 | 1:27:12 |
| Fröttstädt | 24.83 | 2:42:18 | 6:32 | 5 | 32:40 | 29 | 1:02:19 | 100.00 | 11:01:19 | 6:36 | 5 | 1:58:18 | 29 | 4:20:16 |