



3. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Lenz4Fun

□□: 401

□□: 100.00 km
Staffel 4x25 km

□□□□:
Mixstaffel

□□□: 11:01:19

□□: 9.07 km/h
□□□□: 6:37 min/km

□□□□□: 29 (of 31)

□□□□□□: 6:41:03

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 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