



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Rutjes, Diana

□□: Millingen aan de Rijn

□□: 126

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Frauen W30

□□□: 13:10:02

□□: 7.59 km/h

□□□□: 7:54 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 187)

□□□□□/□: 10 (of 24)

□□□□□□: 10:20:30

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 13:10:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:49:29	7:04	1	-	4	21:30	23.96	2:49:29	7:04	1	-	16		
Floh-Seligenthal	26.92	3:06:53	6:56	1	-	7	28:13	50.88	5:56:22	7:00	1	-	16		
Finsterbergen	24.12	3:36:44	8:59	1	-	15	1:04:09	75.00	9:33:06	7:38	1	-	15		
Fröttstädt	24.83	3:36:56	8:44	1	-	11	55:40	100.00	13:10:02	7:54	1	-	10	2:49:32	