



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Swoboda, Rüdiger

□□: Schwimmclub Gelsenkirchen 04
 □□: 166

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M50

□□□: 13:55:49

□□: 7.18 km/h
 □□□□: 8:22 min/km

□□□□□/□□□: 129 (of 187)

□□□□□/□: 115 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 23(of 29)

□□□□□□□: 10:43:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 3:00:59 | 7:33 | 22 | 46:41 | 123 | 1:06:22 | 23.96 | 3:00:59 | 7:33 | 8 | 14:25 | 122 | 46:43 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 3:27:28 | 7:42 | 24 | 53:32 | 125 | 1:24:14 | 50.88 | 6:28:27 | 7:38 | 8 | 34:28 | 122 | 1:02:27 |
| Finsterbergen | 24.12 | 3:38:47 | 9:04 | 23 | 49:07 | 116 | 1:33:43 | 75.00 | 10:07:14 | 8:05 | 8 | 58:30 | 117 | 4:02:26 |
| Fröttstädt | 24.83 | 3:48:35 | 9:12 | 20 | 1:05:45 | 113 | 1:56:50 | 100.00 | 13:55:49 | 8:21 | 23 | 3:11:53 | 119 | 6:38:04 |