



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