



# 3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Helf, Felix

□□: Andernach  
 □□: 109

□□: 100.00 km  
 Thüringen Ultra

□□□□:  
 Männer M45

□□□: 14:03:40

□□: 7.11 km/h  
 □□□□: 8:26 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 187)

□□□□□/□: 119 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 33(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:05:02	7:43	37	1:06:29	134	1:10:25	23.96	3:05:02	7:43	14	3:57	126	50:46
Floh-Seligenthal	26.92	3:26:59	7:41	35	1:13:04	124	1:23:45	50.88	6:32:01	7:42	14		126	1:06:01
Finsterbergen	24.12	3:44:00	9:17	34	1:32:11	123	1:38:56	75.00	10:16:01	8:12	13	0:47	121	4:11:13
Fröttstädt	24.83	3:47:39	9:10	33	1:33:21	111	1:55:54	100.00	14:03:40	8:26	34	5:20:10	123	6:45:55