



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Schreier, Ingolf

□□: Lauffeuer Fröttstädt
 □□: 202

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M55

□□□: 14:09:20

□□: 7.06 km/h
 □□□□: 8:29 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 187)

□□□□□/□: 122 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 10:31:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:01:04	7:33	11	28:52	125	1:06:27	23.96	3:01:04	7:33	12	28:52	129	46:48
Floh-Seligenthal	26.92	3:30:49	7:49	12	43:04	130	1:27:35	50.88	6:31:53	7:42	12	1:11:56	129	1:05:53
Finsterbergen	24.12	3:47:00	9:24	12	1:15:15	124	1:41:56	75.00	10:18:53	8:15	12	2:27:11	124	4:14:05
Fröttstädt	24.83	3:50:27	9:16	12	1:11:01	117	1:58:42	100.00	14:09:20	8:29	12	3:38:12	126	6:51:35