



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Kohlbrok, Michael

□□: LG Bauerkamp Warburg

□□: 15

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M40

□□□: 14:19:53

□□: 6.98 km/h

□□□□: 8:36 min/km

□□□□□/□□□: 140 (of 187)

□□□□□/□: 125 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 23(of 27)

□□□□□□□: 8:09:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:03:38	7:39	23	1:09:01	130	1:09:01	23.96	3:03:38	7:39	5	11:16	132	49:22	
Floh-Seligenthal	26.92	3:32:52	7:54	23	1:29:38	133	1:29:38	50.88	6:36:30	7:47	5	45:28	132	1:10:30	
Finsterbergen	24.12	4:07:24	10:15	23	2:02:20	136	2:02:20	75.00	10:43:54	8:35	4	1:52:33	127	4:39:06	
Fröttstädt	24.83	3:35:59	8:41	19	1:31:11	92	1:44:14	100.00	14:19:53	8:35	23	6:10:17	129	7:02:08	