



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Pohl, Günther

□□: LTV Erfurt
 □□: 38

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M70

□□□: 14:20:10

□□: 6.98 km/h
 □□□□: 8:36 min/km

□□□□□/□□□: 141 (of 187)

□□□□□/□: 126 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 14:20:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:00:42	7:32	1	-	122	1:06:05	23.96	3:00:42	7:32	1	-	133	46:26	
Floh-Seligenthal	26.92	3:24:52	7:36	1	-	122	1:21:38	50.88	6:25:34	7:34	1	-	133	59:34	
Finsterbergen	24.12	3:40:55	9:09	1	-	122	1:35:51	75.00	10:06:29	8:05	1	-	128	4:01:41	
Fröttstädt	24.83	4:13:41	10:13	1	-	134	2:21:56	100.00	14:20:10	8:36	1	-	130	7:02:25	