



3. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Weiss, Heidi

□□: Siselen

□□: 90

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Frauen W50

□□□: 14:39:42

□□: 6.82 km/h

□□□□: 8:48 min/km

□□□□□/□□□: 146 (of 187)

□□□□□/□: 18 (of 24)

□□□□□□: 10:20:30

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 13:05:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:58:25	7:26	1	-	11	30:26	23.96	2:58:25	7:26	3			8	
Floh-Seligenthal	26.92	3:28:14	7:44	2	10:21	14	49:34	50.88	6:26:39	7:35	3	1:55		8	
Finsterbergen	24.12	3:54:43	9:43	3	37:50	18	1:22:08	75.00	10:21:22	8:17	3	39:45	7	11:52	
Fröttstädt	24.83	4:18:20	10:24	3	54:12	19	1:37:04	100.00	14:39:42	8:47	3	1:33:57	18	4:19:12	