



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Ernst, Markus

□□: Hambach

□□: 175

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M20

□□□: 15:14:33

□□: 6.56 km/h

□□□□: 9:09 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 187)

□□□□□/□: 130 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 9:37:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:27:40	8:40	8	1:24:13	154	1:33:03	23.96	3:27:40	8:40	8	1:13:24	137	1:13:24
Floh-Seligenthal	26.92	4:03:26	9:02	8	1:42:13	153	2:00:12	50.88	7:31:06	8:51	8	2:05:06	137	2:05:06
Finsterbergen	24.12	4:03:39	10:06	7	1:34:48	132	1:58:35	75.00	11:34:45	9:15	7	4:41:14	132	5:29:57
Fröttstädt	24.83	3:39:48	8:51	6	1:48:03	103	1:48:03	100.00	15:14:33	9:08	8	7:56:48	134	7:56:48