



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Ulmschneider, Klaus-Peter

□□: 100 Marathon Club
 □□: 173

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M45

□□□: 15:34:39

□□: 6.42 km/h
 □□□□: 9:21 min/km

□□□□□/□□□: 155 (of 187)

□□□□□/□: 136 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 37(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:15:28	8:09	42	1:16:55	147	1:20:51	23.96	3:15:28	8:09	18	14:23	143	1:01:12
Floh-Seligenthal	26.92	3:28:26	7:44	36	1:14:31	126	1:25:12	50.88	6:43:54	7:56	18	6:39	143	1:17:54
Finsterbergen	24.12	4:10:20	10:22	38	1:58:31	138	2:05:16	75.00	10:54:14	8:43	17	39:00	138	4:49:26
Fröttstädt	24.83	4:40:25	11:17	40	2:26:07	145	2:48:40	100.00	15:34:39	9:20	38	6:51:09	139	8:16:54