



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Kösling, Holger

□□: 100 Marathon Club

□□: 33

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M50

□□□: 15:41:59

□□: 6.37 km/h

□□□□: 9:25 min/km

□□□□□/□□□: 157 (of 187)

□□□□□/□: 138 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 26(of 29)

□□□□□□□: 10:43:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:03:40	7:39	23	49:22	131	1:09:03	23.96	3:03:40	7:39	5	17:06	145	49:24	
Floh-Seligenthal	26.92	3:32:42	7:54	25	58:46	132	1:29:28	50.88	6:36:22	7:47	5	42:23	145	1:10:22	
Finsterbergen	24.12	4:07:15	10:15	26	1:17:35	135	2:02:11	75.00	10:43:37	8:34	5	1:34:53	140	4:38:49	
Fröttstädt	24.83	4:58:22	12:00	27	2:15:32	151	3:06:37	100.00	15:41:59	9:25	26	4:58:03	142	8:24:14	