



3. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Kwakkenbos, Paul

□□: Oudewater  
□□: 80

□□: 100.00 km  
Thüringen Ultra

□□□□:  
Männer M45

□□□: 15:52:58

□□: 6.30 km/h  
□□□□: 9:32 min/km

□□□□□/□□□: 161 (of 187)

□□□□□/□: 141 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 38(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:08:32	7:52	40	1:09:59	143	1:13:55	23.96	3:08:32	7:52	19	7:27	148	54:16	
Floh-Seligenthal	26.92	3:57:54	8:50	43	1:43:59	151	1:54:40	50.88	7:06:26	8:22	19	29:11	148	1:40:26	
Finsterbergen	24.12	4:15:47	10:36	40	2:03:58	143	2:10:43	75.00	11:22:13	9:05	18	1:06:59	143	5:17:25	
Fröttstädt	24.83	4:30:45	10:54	39	2:16:27	140	2:39:00	100.00	15:52:58	9:31	39	7:09:28	145	8:35:13	