



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Seifert, Wolfgang

□□: FVV Frankfurt Triathlon
 □□: 84

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M50

□□□: 15:57:08

□□: 6.27 km/h
 □□□□: 9:34 min/km

□□□□□/□□□: 163 (of 187)

□□□□□/□: 143 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 28(of 29)

□□□□□□□: 10:43:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:16:49	8:12	29	1:02:31	150	1:22:12	23.96	3:16:49	8:12	3	30:15	150	1:02:33
Floh-Seligenthal	26.92	3:44:11	8:19	28	1:10:15	141	1:40:57	50.88	7:01:00	8:16	3	1:07:01	150	1:35:00
Finsterbergen	24.12	4:06:59	10:14	25	1:17:19	134	2:01:55	75.00	11:07:59	8:54	3	1:59:15	145	5:03:11
Fröttstädt	24.83	4:49:09	11:38	26	2:06:19	148	2:57:24	100.00	15:57:08	9:34	28	5:13:12	147	8:39:23