



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Seitz, Bernd

□□: 100 Marathon Club Deutschland
 □□: 191

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M70

□□□: 16:21:16

□□: 6.11 km/h
 □□□□: 9:49 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 187)

□□□□□/□: 145 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 14:20:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:30:53	8:48	2	30:11	159	1:36:16	23.96	3:30:53	8:48	2	30:11	152	1:16:37
Floh-Seligenthal	26.92	4:06:31	9:09	2	41:39	155	2:03:17	50.88	7:37:24	8:59	2	1:11:50	152	2:11:24
Finsterbergen	24.12	4:23:50	10:56	2	42:55	146	2:18:46	75.00	12:01:14	9:36	2	1:54:45	147	5:56:26
Fröttstädt	24.83	4:20:02	10:28	2	6:21	137	2:28:17	100.00	16:21:16	9:48	2	2:01:06	149	9:03:31