



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Eßer, Michael

□□: www.running-for-kids.de

□□: 62

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M40

□□□: 16:50:28

□□: 5.94 km/h

□□□□: 10:06 min/km

□□□□□/□□□: 169 (of 187)

□□□□□/□: 148 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 24(of 27)

□□□□□□□: 8:09:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:04:52	7:42	24	1:10:15	133	1:10:15	23.96	3:04:52	7:42	4	12:30	155	50:36
Floh-Seligenthal	26.92	4:06:06	9:08	26	2:02:52	154	2:02:52	50.88	7:10:58	8:28	4	1:19:56	155	1:44:58
Finsterbergen	24.12	4:27:14	11:04	24	2:22:10	148	2:22:10	75.00	11:38:12	9:18	3	2:46:51	150	5:33:24
Fröttstädt	24.83	5:12:16	12:34	25	3:07:28	153	3:20:31	100.00	16:50:28	10:06	24	8:40:52	152	9:32:43