



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Röthlingshöfer, Willfried

□□: TSV Ipsheim

□□: 148

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 10:35:09

□□: 9.45 km/h

□□□□: 6:21 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 187)

□□□□□/□: 18 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 7(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:25:42	6:04	10	27:09	32	31:05	23.96	2:25:42	6:04	32		22	11:26
Floh-Seligenthal	26.92	2:37:35	5:51	9	23:40	24	34:21	50.88	5:03:17	5:57	32		22	
Finsterbergen	24.12	2:40:39	6:39	6	28:50	16	35:35	75.00	7:43:56	6:11	29		19	1:39:08
Fröttstädt	24.83	2:51:13	6:53	7	36:55	22	59:28	100.00	10:35:09	6:21	8	1:51:39	22	3:17:24