



3. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Gottschlich, Norbert

□□: Triathlon Jena e.v.

□□: 61

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 10:39:05

□□: 9.39 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 187)

□□□□□/□: 19 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 8(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:05:27	5:14	3	6:54	9	10:50	23.96	2:05:27	5:14	33			23	
Floh-Seligenthal	26.92	2:30:42	5:35	8	16:47	18	27:28	50.88	4:36:09	5:25	33			23	
Finsterbergen	24.12	2:43:50	6:47	9	32:01	19	38:46	75.00	7:19:59	5:51	30			20	1:15:11
Fröttstädt	24.83	3:19:06	8:01	19	1:04:48	66	1:27:21	100.00	10:39:05	6:23	9	1:55:35	23	3:21:20	