



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Rocholl, Lutz

□□: Remscheid

□□: 95

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 10:43:56

□□: 9.32 km/h

□□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 187)

□□□□□/□: 21 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 9(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:15:57	5:40	5	17:24	16	21:20	23.96	2:15:57	5:40	34		25	1:41
Floh-Seligenthal	26.92	2:30:39	5:35	7	16:44	17	27:25	50.88	4:46:36	5:37	34		25	
Finsterbergen	24.12	2:53:49	7:12	14	42:00	36	48:45	75.00	7:40:25	6:08	31		22	1:35:37
Fröttstädt	24.83	3:03:31	7:23	10	49:13	33	1:11:46	100.00	10:43:56	6:26	10	2:00:26	25	3:26:11