



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Simon, Ralf

□□: 100 Marathon Club

□□: 122

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M50

□□□: 10:46:57

□□: 9.27 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 187)

□□□□□/□: 23 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 2(of 29)

□□□□□□□: 10:43:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:30:11	6:16	3	15:53	37	35:34	23.96	2:30:11	6:16	29	-	27	15:55
Floh-Seligenthal	26.92	2:44:16	6:06	3	10:20	33	41:02	50.88	5:14:27	6:10	29	-	27	
Finsterbergen	24.12	2:49:40	7:02	1	-	27	44:36	75.00	8:04:07	6:27	29	-	24	1:59:19
Fröttstädt	24.83	2:42:50	6:33	1	-	18	51:05	100.00	10:46:57	6:28	2	3:01	27	3:29:12