



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Schmidt, Dirk

□□: Arnsberg

□□: 185

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M30

□□□: 11:07:10

□□: 8.99 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 187)

□□□□□/□: 28 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 10:13:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:37:44	6:34	4	42:07	57	43:07	23.96	2:37:44	6:34	3	42:07	32	23:28	
Floh-Seligenthal	26.92	2:47:55	6:14	4	41:44	39	44:41	50.88	5:25:39	6:24	3	1:23:51	32		
Finsterbergen	24.12	2:47:34	6:56	2	19:49	22	42:30	75.00	8:13:13	6:34	2	25:35	29	2:08:25	
Fröttstädt	24.83	2:53:57	7:00	2	27:59	23	1:02:12	100.00	11:07:10	6:40	3	2:13:26	32	3:49:25	