



### 3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

**Sakuth, Holger**

□□: M&H Rennsteigteam

□□: 11

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 11:21:30

□□: 8.80 km/h

□□□□: 6:49 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 187)

□□□□□/□: 34 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 11(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:39:21	6:39	17	40:48	61	44:44	23.96	2:39:21	6:39	36			38	25:05
Floh-Seligenthal	26.92	2:48:42	6:16	17	34:47	44	45:28	50.88	5:28:03	6:26	36			38	2:03
Finsterbergen	24.12	2:47:50	6:57	12	36:01	24	42:46	75.00	8:15:53	6:36	22			35	2:11:05
Fröttstädt	24.83	3:05:37	7:28	12	51:19	39	1:13:52	100.00	11:21:30	6:48	12	2:38:00		38	4:03:45