



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Förkel, Detlev

□□: Weimar

□□: 108

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M40

□□□: 11:28:09

□□: 8.72 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 187)

□□□□□/□: 38 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 9(of 27)

□□□□□□□: 8:09:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 2:02:10 | 5:05 | 3 | 7:33 | 6 | 7:33 | 23.96 | 2:02:10 | 5:05 | 20 | | | 42 | |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 2:28:44 | 5:31 | 5 | 25:30 | 11 | 25:30 | 50.88 | 4:30:54 | 5:19 | 20 | | | 42 | |
| Finsterbergen | 24.12 | 2:55:42 | 7:17 | 10 | 50:38 | 38 | 50:38 | 75.00 | 7:26:36 | 5:57 | 18 | | | 39 | 1:21:48 |
| Fröttstädt | 24.83 | 4:01:33 | 9:43 | 22 | 1:56:45 | 124 | 2:09:48 | 100.00 | 11:28:09 | 6:52 | 9 | 3:18:33 | 42 | 4:10:24 | |