



### 3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Frunzke, Thomas

□□: Storkow

□□: 118

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M50

□□□: 11:31:08

□□: 8.68 km/h

□□□□: 6:55 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 187)

□□□□□/□: 39 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 4(of 29)

□□□□□□□: 10:43:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:38:02	6:35	7	23:44	58	43:25	23.96	2:38:02	6:35	27			43	23:46
Floh-Seligenthal	26.92	2:49:55	6:18	6	15:59	48	46:41	50.88	5:27:57	6:26	27			43	1:57
Finsterbergen	24.12	2:55:57	7:17	3	6:17	40	50:53	75.00	8:23:54	6:43	27			40	2:19:06
Fröttstädt	24.83	3:07:14	7:32	4	24:24	43	1:15:29	100.00	11:31:08	6:54	4	47:12		43	4:13:23