



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Fila, Donald

□□: Flotte Sohle Herbstein & friends
 □□: 158

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M50

□□□: 11:32:45

□□: 8.66 km/h
 □□□□: 6:56 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 187)

□□□□□/□: 41 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 5(of 29)

□□□□□□□: 10:43:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:30:20	6:16	4	16:02	38	35:43	23.96	2:30:20	6:16	26			45	16:04
Floh-Seligenthal	26.92	2:46:07	6:10	4	12:11	35	42:53	50.88	5:16:27	6:13	26			45	
Finsterbergen	24.12	3:08:31	7:48	9	18:51	65	1:03:27	75.00	8:24:58	6:43	26			42	2:20:10
Fröttstädt	24.83	3:07:47	7:33	5	24:57	44	1:16:02	100.00	11:32:45	6:55	5	48:49		45	4:15:00