



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Herget, Thomas

□□: LG Fulda
 □□: 156

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M40

□□□: 8:46:38

□□: 11.39 km/h
 □□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 187)

□□□□□/□: 3 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 2(of 27)

□□□□□□□: 8:09:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□ min/km	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	1:54:37	4:47	1	-	1	-	23.96	1:54:37	4:47	27		4	
Floh-Seligenthal	26.92	2:10:22	4:50	2	7:08	3	7:08	50.88	4:04:59	4:48	27		4	
Finsterbergen	24.12	2:20:52	5:50	3	15:48	5	15:48	75.00	6:25:51	5:08	25		3	21:03
Fröttstädt	24.83	2:20:47	5:40	2	15:59	5	29:02	100.00	8:46:38	5:15	2	37:02	5	1:28:53