



### 3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Rensch, Steffen

□□: Tangermünde

□□: 81

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M40

□□□: 11:33:58

□□: 8.65 km/h

□□□□: 6:56 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 187)

□□□□□/□: 42 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 11(of 27)

□□□□□□□: 8:09:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:36:46	6:32	15	42:09	54	42:09	23.96	2:36:46	6:32	18			46	22:30
Floh-Seligenthal	26.92	2:58:12	6:37	15	54:58	64	54:58	50.88	5:34:58	6:35	18			46	8:58
Finsterbergen	24.12	2:53:32	7:11	9	48:28	35	48:28	75.00	8:28:30	6:46	16			43	2:23:42
Fröttstädt	24.83	3:05:28	7:28	10	1:00:40	38	1:13:43	100.00	11:33:58	6:56	11	3:24:22		46	4:16:13