



### 3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Ehrlich, Volker

□□: Impuls Erfurt

□□: 140

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 11:38:55

□□: 8.58 km/h

□□□□: 6:59 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 187)

□□□□□/□: 43 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 14(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□    | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96    | 2:40:23  | 6:41         | 20      | 41:50   | 66      | 45:46   | 23.96  | 2:40:23   | 6:41      | 39            |         |         | 47      | 26:07   |
| Floh-Seligenthal | 26.92    | 2:48:40  | 6:15         | 16      | 34:45   | 43      | 45:26   | 50.88  | 5:29:03   | 6:28      | 39            |         |         | 47      | 3:03    |
| Finsterbergen    | 24.12    | 2:58:15  | 7:23         | 17      | 46:26   | 45      | 53:11   | 75.00  | 8:27:18   | 6:45      | 36            |         |         | 44      | 2:22:30 |
| Fröttstädt       | 24.83    | 3:11:37  | 7:43         | 14      | 57:19   | 48      | 1:19:52 | 100.00 | 11:38:55  | 6:59      | 15            | 2:55:25 |         | 47      | 4:21:10 |