



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Pohl, Mathias

□□: LTV Erfurt
 □□: 96

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M45

□□□: 11:45:38

□□: 8.50 km/h
 □□□□: 7:04 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 187)

□□□□□/□: 49 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 16(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:38:04	6:35	16	39:31	59	43:27	23.96	2:38:04	6:35	41	53	23:48
Floh-Seligenthal	26.92	2:42:58	6:03	11	29:03	30	39:44	50.88	5:21:02	6:18	41	53	
Finsterbergen	24.12	2:45:12	6:50	10	33:23	21	40:08	75.00	8:06:14	6:28	38	50	2:01:26
Fröttstädt	24.83	3:39:24	8:50	29	1:25:06	102	1:47:39	100.00	11:45:38	7:03	17	3:02:08	53 4:27:53