



### 3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Ruf, Oliver

□□: VFR Hausen

□□: 204

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M35

□□□: 11:46:36

□□: 8.49 km/h

□□□□: 7:04 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 187)

□□□□□/□: 50 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 9(of 19)

□□□□□□□: 9:20:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:36:02	6:30	10	31:07	53	41:25	23.96	2:36:02	6:30	11	-	56	21:46
Floh-Seligenthal	26.92	2:56:59	6:34	9	33:48	60	53:45	50.88	5:33:01	6:32	11	-	56	7:01
Finsterbergen	24.12	2:58:49	7:24	8	36:00	47	53:45	75.00	8:31:50	6:49	11	-	51	2:27:02
Fröttstädt	24.83	3:14:46	7:50	9	51:23	56	1:23:01	100.00	11:46:36	7:03	10	4:16:59	54	4:28:51