



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Steinhorst, Rainer

□□: ASC Weißbachtal

□□: 114

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M50

□□□: 11:55:45

□□: 8.38 km/h

□□□□: 7:10 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 187)

□□□□□/□: 53 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 7(of 29)

□□□□□□□: 10:43:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:30:45	6:17	6	16:27	41	36:08	23.96	2:30:45	6:17	24	-	60	16:29
Floh-Seligenthal	26.92	2:48:01	6:14	5	14:05	40	44:47	50.88	5:18:46	6:15	24	-	60	
Finsterbergen	24.12	3:15:42	8:06	13	26:02	73	1:10:38	75.00	8:34:28	6:51	24	-	55	2:29:40
Fröttstädt	24.83	3:21:17	8:06	12	38:27	68	1:29:32	100.00	11:55:45	7:09	7	1:11:49	57	4:38:00