



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Besier, Michael

□□: Heidenroder Lauftreff
 □□: 51

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M45

□□□: 12:03:06

□□: 8.30 km/h
 □□□□: 7:14 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 187)

□□□□□/□: 55 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 18(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:45:34	6:54	23	47:01	76	50:57	23.96	2:45:34	6:54	44	-	-	62	31:18
Floh-Seligenthal	26.92	2:59:13	6:39	20	45:18	70	55:59	50.88	5:44:47	6:46	44	-	-	62	18:47
Finsterbergen	24.12	3:02:52	7:34	19	51:03	56	57:48	75.00	8:47:39	7:02	40	-	-	57	2:42:51
Fröttstädt	24.83	3:15:27	7:52	16	1:01:09	58	1:23:42	100.00	12:03:06	7:13	19	3:19:36	59	4:45:21	