



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Kuste, Siegmars

□□: Laufteam Donautal Austria
 □□: 52

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M55

□□□: 12:24:19

□□: 8.06 km/h
 □□□□: 7:26 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 187)

□□□□□/□: 68 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 10:31:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:42:12	6:46	4	10:00	70	47:35	23.96	2:42:12	6:46	4	10:00	75	27:56	
Floh-Seligenthal	26.92	2:55:34	6:31	3	7:49	57	52:20	50.88	5:37:46	6:38	4	17:49	75	11:46	
Finsterbergen	24.12	3:11:33	7:56	4	39:48	67	1:06:29	75.00	8:49:19	7:03	4	57:37	70	2:44:31	
Fröttstädt	24.83	3:35:00	8:39	10	55:34	87	1:43:15	100.00	12:24:19	7:26	4	1:53:11	72	5:06:34	