



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Aleksy, Szablicki

□□: WKB META Lubliniec

□□: 105

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 12:36:04

□□: 7.94 km/h

□□□□: 7:34 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 187)

□□□□□/□: 74 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 21(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:02:15	7:36	35	1:03:42	128	1:07:38	23.96	3:02:15	7:36	2	1:10	81	47:59	
Floh-Seligenthal	26.92	3:13:18	7:10	29	59:23	99	1:10:04	50.88	6:15:33	7:22	2		81	49:33	
Finsterbergen	24.12	3:05:13	7:40	21	53:24	61	1:00:09	75.00	9:20:46	7:28	12		76	3:15:58	
Fröttstädt	24.83	3:15:18	7:51	15	1:01:00	57	1:23:33	100.00	12:36:04	7:33	22	3:52:34	78	5:18:19	