



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Vinzelberg, Dirk

□□: LG Roland Haldensleben
 □□: 28

□□: 100.00 km
 Thüringen Ultra

□□□□:
 Männer M45

□□□: 9:09:56

□□: 10.91 km/h
 □□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 187)

□□□□□/□: 4 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 2(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	1:59:20	4:58	2	0:47	5	4:43	23.96	1:59:20	4:58	27		8	
Floh-Seligenthal	26.92	2:20:10	5:12	2	6:15	6	16:56	50.88	4:19:30	5:06	27		8	
Finsterbergen	24.12	2:33:39	6:22	5	21:50	12	28:35	75.00	6:53:09	5:30	24		5	48:21
Fröttstädt	24.83	2:16:47	5:30	2	2:29	4	25:02	100.00	9:09:56	5:29	3	26:26	8	1:52:11