



# 3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

**Bernhöft, Claudia**

□□: Wendelstein

□□: 53

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Frauen W40

□□□: 12:40:41

□□: 7.89 km/h

□□□□: 7:37 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 187)

□□□□□/□: 5 (of 24)

□□□□□□: 10:20:30

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 10:20:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:33:48	6:25	2	5:49	3	5:49	23.96	2:33:48	6:25	3	5:49	21	
Floh-Seligenthal	26.92	3:01:49	6:45	3	23:09	6	23:09	50.88	5:35:37	6:35	3	28:58	21	
Finsterbergen	24.12	3:16:11	8:08	3	43:36	6	43:36	75.00	8:51:48	7:05	3	1:12:34	20	
Fröttstädt	24.83	3:48:53	9:13	5	1:07:37	15	1:07:37	100.00	12:40:41	7:36	3	2:20:11	5	2:20:11