



3. Thüringen ULTRA

Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Mik, Gerik

□□: Artemis

□□: 59

□□: 100.00 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 12:45:43

□□: 7.84 km/h

□□□□: 7:40 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 187)

□□□□□/□: 84 (of 163)

□□□□□□: 8:09:36

□□□□□: 24(of 45)

□□□□□□□: 8:43:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:52:02	7:10	28	53:29	95	57:25	23.96	2:52:02	7:10	5			91	37:46
Floh-Seligenthal	26.92	3:11:00	7:05	25	57:05	91	1:07:46	50.88	6:03:02	7:08	5			91	37:02
Finsterbergen	24.12	3:17:13	8:10	23	1:05:24	75	1:12:09	75.00	9:20:15	7:28	4			86	3:15:27
Fröttstädt	24.83	3:25:28	8:16	22	1:11:10	74	1:33:43	100.00	12:45:43	7:39	25	4:02:13		88	5:27:58