



3. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2009

□□□□

Der gefundene Mix

□□: 323

□□: 100.00 km  
Staffel 2x50 km

□□□□:  
Mixstaffel

□□□: 9:55:00

□□: 10.08 km/h  
□□□□: 5:57 min/km

□□□□□: 11 (of 24)

□□□□□□: 8:27:57

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 9:00:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Floh-Seligenthal | 50.88    | 4:55:18  | 5:48         | 4       | 7:20    | 10        | 34:04     | 50.88     | 4:55:18   | 5:48          | 5       | 1:42    | 15        | 5:52      |
| Fröttstädt       | 49.12    | 4:59:42  | 6:06         | 6       | 52:56   | 13        | 52:59     | 100.00    | 9:55:00   | 5:57          | 5       | 54:38   | 11        | 1:27:03   |