



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Kus, Darius

□□: Adler - Langlauf Bottrop

□□: 192

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M30

□□□: 12:47:54

□□: 7.74 km/h

□□□□: 7:41 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 212)

□□□□□/□: 75 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 8:36:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:15:57	5:40	6	18:09	23	19:58	23.96	2:15:57	5:40	9	18:09	90		
Floh-Seligenthal	26.92	2:37:01	5:49	6	27:27	28	27:27	50.88	4:52:58	5:45	9	45:36	90		
Finsterbergen	24.12	3:22:00	8:22	8	1:09:31	77	1:12:24	75.00	8:14:58	6:35	8	1:55:07	80	1:55:07	
Fröttstädt	24.83	4:32:56	10:59	10	2:16:08	140	3:20:26	99.83	12:47:54	7:41	8	4:11:15	79	6:58:18	