



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Ernst, Roland

□□: LC Olympia Wiesbaden

□□: 80

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M50

□□□: 13:07:56

□□: 7.54 km/h

□□□□: 7:53 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 212)

□□□□□/□: 85 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 19(of 37)

□□□□□□□: 9:05:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:49:22	7:04	21	53:23	105	53:23	23.96	2:49:22	7:04	3	1:16	100	
Floh-Seligenthal	26.92	2:54:15	6:28	16	42:57	73	44:41	50.88	5:43:37	6:45	3		100	
Finsterbergen	24.12	3:17:44	8:11	16	55:10	69	1:08:08	75.00	9:01:21	7:13	2		90	2:41:30
Fröttstädt	24.83	4:06:35	9:55	24	1:42:02	112	2:54:05	99.83	13:07:56	7:53	19	4:02:13	89	7:18:20