



4. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Sakuth, Holger

□□: M&H Rennsteigteam

□□: 11

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 13:12:15

□□: 7.50 km/h

□□□□: 7:56 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 212)

□□□□□/□: 90 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 28(of 54)

□□□□□□□: 10:20:33

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|----------|------|---------|---------|---------|---------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 2:28:06 | 6:10 | 13 | 16:45 | 51 | 32:07 | 23.96 | 2:28:06 | 6:10 | 8 | | 105 | |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 2:51:17 | 6:21 | 18 | 23:47 | 68 | 41:43 | 50.88 | 5:19:23 | 6:16 | 8 | | 61 | |
| Finsterbergen | 24.12 | 3:40:38 | 9:08 | 32 | 1:31:02 | 117 | 1:31:02 | 75.00 | 9:00:01 | 7:12 | 6 | | 95 | 2:40:10 |
| Fröttstädt | 24.83 | 4:12:14 | 10:09 | 34 | 2:59:44 | 117 | 2:59:44 | 99.83 | 13:12:15 | 7:56 | 30 | 5:48:46 | 94 | 7:22:39 |