



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Besier, Michael

□□: Heidenroder Lauftreff  
□□: 17

□□: 99.83 km  
Thüringen Ultra

□□□□:  
Männer M45

□□□: 13:23:10

□□: 7.40 km/h  
□□□□: 8:03 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 212)

□□□□□/□: 98 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 30(of 54)

□□□□□□□: 10:20:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:36:14	6:31	22	24:53	70	40:15	23.96	2:36:14	6:31	10			113	
Floh-Seligenthal	26.92	2:50:08	6:19	17	22:38	64	40:34	50.88	5:26:22	6:24	10			113	
Finsterbergen	24.12	3:40:29	9:08	31	1:30:53	116	1:30:53	75.00	9:06:51	7:17	8			103	2:47:00
Fröttstädt	24.83	4:16:19	10:19	38	3:03:49	122	3:03:49	99.83	13:23:10	8:02	32	5:59:41	102	7:33:34	