



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Lempken, Uwe

□□: Homberger TV

□□: 223

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 14:18:22

□□: 6.92 km/h

□□□□: 8:36 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 212)

□□□□□/□: 121 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 34(of 54)

□□□□□□□: 10:20:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:00:54	7:33	44	49:33	148	1:04:55	23.96	3:00:54	7:33	14	11:53	137	1:16
Floh-Seligenthal	26.92	3:20:56	7:27	38	53:26	128	1:11:22	50.88	6:21:50	7:30	14	7:53	137	10:51
Finsterbergen	24.12	4:02:52	10:04	39	1:53:16	140	1:53:16	75.00	10:24:42	8:19	12		127	4:04:51
Fröttstädt	24.83	3:53:40	9:24	27	2:41:10	90	2:41:10	99.83	14:18:22	8:35	36	6:54:53	125	8:28:46