



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 |