



# 4. Thüringer ULTRA

Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

**Helf, Felix**

□□: Andernach

□□: 69

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 14:41:16

□□: 6.74 km/h

□□□□: 8:50 min/km

□□□□□/□□□: 147 (of 212)

□□□□□/□: 133 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 38(of 54)

□□□□□□□: 10:20:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:00:44	7:32	43	49:23	146	1:04:45	23.96	3:00:44	7:32	18	11:43	149	1:06
Floh-Seligenthal	26.92	3:26:01	7:39	41	58:31	140	1:16:27	50.88	6:26:45	7:36	18	12:48	149	15:46
Finsterbergen	24.12	4:02:14	10:02	38	1:52:38	135	1:52:38	75.00	10:28:59	8:23	16		139	4:09:08
Fröttstädt	24.83	4:12:17	10:09	35	2:59:47	118	2:59:47	99.83	14:41:16	8:49	40	7:17:47	137	8:51:40