



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Gratkowski, Michael

□□: DJK Preussen 1911 Bochum  
□□: 49

□□: 99.83 km  
Thüringen Ultra

□□□□:  
Männer M45

□□□: 16:22:49

□□: 6.04 km/h  
□□□□: 9:50 min/km

□□□□□/□□□: 176 (of 212)

□□□□□/□: 156 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 42(of 54)

□□□□□□□: 10:20:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:00:26	7:31	41	49:05	142	1:04:27	23.96	3:00:26	7:31	23	11:25	177	0:48
Floh-Seligenthal	26.92	3:35:52	8:01	43	1:08:22	153	1:26:18	50.88	6:36:18	7:47	23	22:21	177	25:19
Finsterbergen	24.12	4:24:59	10:59	44	2:15:23	158	2:15:23	75.00	11:01:17	8:49	21	21:36	167	4:41:26
Fröttstädt	24.83	5:21:32	12:56	46	4:09:02	159	4:09:02	99.83	16:22:49	9:50	44	8:59:20	159	10:33:13