



4. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Koch, René

□□: Erfurt

□□: 38

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M40

□□□: 9:54:18

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 212)

□□□□□/□: 10 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 2(of 31)

□□□□□□□: 9:29:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:00:02	5:00	1	-	3	4:03	23.96	2:00:02	5:00	31			14	
Floh-Seligenthal	26.92	2:23:19	5:19	3	6:36	10	13:45	50.88	4:23:21	5:10	31			14	
Finsterbergen	24.12	2:33:04	6:20	2	9:08	12	23:28	75.00	6:56:25	5:33	30			11	36:34
Fröttstädt	24.83	2:57:53	7:09	4	17:54	19	1:45:23	99.83	9:54:18	5:57	2	24:30		14	4:04:42