



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Ulbricht, Dieter

□□: www.laufkultur.de

□□: 150

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M40

□□□: 10:01:43

□□: 9.87 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 212)

□□□□□/□: 11 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 3(of 31)

□□□□□□□: 9:29:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:13:52	5:35	6	13:50	18	17:53	23.96	2:13:52	5:35	30			15	
Floh-Seligenthal	26.92	2:28:33	5:31	4	11:50	15	18:59	50.88	4:42:25	5:33	30			15	
Finsterbergen	24.12	2:33:44	6:22	3	9:48	13	24:08	75.00	7:16:09	5:48	29			12	56:18
Fröttstädt	24.83	2:45:34	6:40	2	5:35	14	1:33:04	99.83	10:01:43	6:01	3	31:55	15	4:12:07	