



4. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Ruppert, Ralf

□□: LG Oelde/Wadersloh

□□: 73

□□: 99.83 km

Thüringen Ultra

□□□□:

Männer M45

□□□: 10:48:36

□□: 9.16 km/h

□□□□: 6:30 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 212)

□□□□□/□: 20 (of 185)

□□□□□□: 8:36:39

□□□□□: 4(of 54)

□□□□□□□: 10:20:33

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 2:22:49 | 5:57 | 6 | 11:28 | 34 | 26:50 | 23.96 | 2:22:49 | 5:57 | 35 | - | 26 | - |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 2:39:29 | 5:55 | 6 | 11:59 | 33 | 29:55 | 50.88 | 5:02:18 | 5:56 | 35 | - | 26 | - |
| Finsterbergen | 24.12 | 2:43:21 | 6:46 | 5 | 33:45 | 19 | 33:45 | 75.00 | 7:45:39 | 6:12 | 30 | - | 22 | 1:25:48 |
| Fröttstädt | 24.83 | 3:02:57 | 7:22 | 7 | 1:50:27 | 27 | 1:50:27 | 99.83 | 10:48:36 | 6:29 | 6 | 3:25:07 | 24 | 4:59:00 |