



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	