



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Lauf mit bleib Fit

□□: 4002

□□: 99.83 km

Staffel 4x25 km

□□□□:

Männerstaffel

□□□: 10:06:54

□□: 9.79 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□: 25 (of 34)

□□□□□□: 7:15:05

□□□□□: 16(of 21)

□□□□□□□: 7:15:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□   | □□□      | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-------|----------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96    | 2:17:04  | 5:43         | 16      | 37:42   | 18        | 37:42     | 23.96 | 2:17:04  | 5:43 | 7       | 21:20   | 8         |           |
| Floh-Seligenthal | 26.92    | 2:31:32  | 5:37         | 15      | 39:50   | 21        | 39:50     | 50.88 | 4:48:36  | 5:40 | 7       | 46:13   | 8         | 2:35      |
| Finsterbergen    | 24.12    | 2:26:36  | 6:04         | 14      | 40:23   | 21        | 40:23     | 75.00 | 7:15:12  | 5:48 | 7       | 27:45   | 8         |           |
| Fröttstädt       | 24.83    | 2:51:42  | 6:54         | 18      | 1:00:35 | 28        | 1:02:26   | 99.83 | 10:06:54 | 6:04 | 16      | 2:51:49 | 25        | 2:51:49   |