



# 4. Thüringer ULTRA

Fröttstädt / 03.07.2010

□□□□

Die Flitzer

□□: 4014

□□: 99.83 km  
Staffel 4x25 km

□□□□:  
Männerstaffel

□□□: 8:19:46

□□: 11.99 km/h  
□□□□: 5:01 min/km

□□□□□: 6 (of 34)

□□□□□□: 7:15:05

□□□□□: 5(of 21)

□□□□□□□: 7:15:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□□□ | □□<br>□□□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|-------|---------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96    | 2:00:22  | 5:01         | 8       | 21:00   | 9         | 21:00     | 23.96 | 2:00:22 | 5:01 | 18      | 4:38    | 23        |           |
| Floh-Seligenthal | 26.92    | 2:21:47  | 5:16         | 11      | 30:05   | 15        | 30:05     | 50.88 | 4:22:09 | 5:09 | 18      | 19:46   | 23        |           |
| Finsterbergen    | 24.12    | 1:57:53  | 4:53         | 4       | 11:40   | 6         | 11:40     | 75.00 | 6:20:02 | 5:04 | 18      |         | 23        |           |
| Fröttstädt       | 24.83    | 1:59:44  | 4:49         | 3       | 8:37    | 5         | 10:28     | 99.83 | 8:19:46 | 5:00 | 5       | 1:04:41 | 6         | 1:04:41   |