

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

**Thüringen Ultra (100.00 km)**

**Swoboda, Rüdiger**

Schwimmclub Gelsenkirchen 04

Altersklasse: Männer M50 (M50U)

Laufzeit: 13:55:49 (8:22 min/km)

Platz in der Alterklasse: 23

Gesamtplatzierung: 115

Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	03:00:59	7.94	23.96	03:00:59	7.94
Floh-Seligenthal	26.92	03:27:28	7.79	50.88	06:28:27	7.86
Finsterbergen	24.12	03:38:47	6.61	75.00	10:07:14	7.41
Fröttstädt	24.83	03:48:35	6.52	100.00	13:55:49	7.18

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.



für ein besseres Leben



www.jenner-com.de

www.prestshop-xxl.de

