

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

## Thüringen Ultra (100.00 km)

**Simon, Ralf**

100 Marathon Club

Altersklasse: Männer M50 (M50U)

Laufzeit: 10:46:57 (6:28 min/km)

Platz in der Alterklasse: 2

Gesamtplatzierung: 23

### Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	02:30:11	9.19	23.96	02:30:11	9.19
Floh-Seligenthal	26.92	02:44:16	9.50	50.88	05:14:27	9.54
Finsterbergen	24.12	02:49:40	8.49	75.00	08:04:07	9.30
Fröttstädt	24.83	02:42:50	8.84	100.00	10:46:57	9.27

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

