

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Lücking, Markus

Endorphinjunkies.de Dortmund

Altersklasse: Männer M35 (M35U)

Laufzeit: 11:14:47 (6:45 min/km)

Platz in der Alterklasse: 7

Gesamtplatzierung: 32

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|-------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 02:23:13 | 10.04 | 23.96 | 02:23:13 | 10.04 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 02:39:57 | 10.10 | 50.88 | 05:03:10 | 10.07 |
| Finsterbergen | 24.12 | 02:56:07 | 8.22 | 75.00 | 07:59:17 | 9.39 |
| Fröttstädt | 24.83 | 03:15:30 | 7.62 | 100.00 | 11:14:47 | 8.89 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

