

URKUNDE

Laufen im „Grünen Herzen Deutschlands“



4. thüringen ULTRA 03.07.2010

Thüringen Ultra (99.83 km)

Sakuth, Holger

M&H Rennsteigteam

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 13:12:15 (7:56 min/km)

Platz in der Alterklasse: 28

Gesamtplatzierung: 90

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 02:28:06 | 9.32 | 23.96 | 02:28:06 | 9.32 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 02:51:17 | 9.11 | 50.88 | 05:19:23 | 9.39 |
| Finsterbergen | 24.12 | 03:40:38 | 6.53 | 75.00 | 09:00:01 | 8.33 |
| Fröttstädt | 24.83 | 04:12:14 | 5.71 | 99.83 | 13:12:15 | 7.50 |

organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.



für ein besseres Leben

