

# URKUNDE

**100 Kilometer (100.22 km)**

**Giesen, Frank**

Laufwerk Hamburg e.V.

Altersklasse: Senioren M45 (45-49 Jahre)

Platz Altersklasse: 6

Gesamtplatzierung: 20

Laufzeit: 10:31:05 (6:18 min/km)

| Kontrolle        | km    | Laufzeit | min/km | km ges. | Laufzeit ges. | min/km |
|------------------|-------|----------|--------|---------|---------------|--------|
| Glasbachwiese    | 27.39 | 02:40:40 | 5:51   | 27.39   | 02:40:40      | 5:51   |
| Floh-Seligenthal | 27.74 | 02:48:31 | 6:04   | 55.13   | 05:29:11      | 5:58   |
| Finsterbergen    | 22.03 | 02:28:31 | 6:44   | 77.16   | 07:57:42      | 6:11   |
| Fröttstädt       | 23.06 | 02:33:23 | 6:39   | 100.22  | 10:31:05      | 6:17   |



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.

