

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



## 3. thüringen ULTRA 04.07.2009

### Thüringen Ultra (100.00 km)

## Dell, Fred

M&H Rennsteigteam

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 08:43:30 (5:14 min/km)

Platz in der Alterklasse: 1

Gesamtplatzierung: 2

#### Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	01:58:33	11.64	23.96	01:58:33	11.64
Floh-Seligenthal	26.92	02:13:55	11.65	50.88	04:12:28	11.88
Finsterbergen	24.12	02:16:44	10.53	75.00	06:29:12	11.56
Fröttstädt	24.83	02:14:18	10.72	100.00	08:43:30	11.46

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

