

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

## Thüringen Ultra (100.00 km)

**Ruf, Oliver**

VFR Hausen

Altersklasse: Männer M35 (M35U)

Laufzeit: 11:46:36 (7:04 min/km)

Platz in der Alterklasse: 9

Gesamtplatzierung: 50

### Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	02:36:02	8.84	23.96	02:36:02	8.84
Floh-Seligenthal	26.92	02:56:59	8.81	50.88	05:33:01	9.01
Finsterbergen	24.12	02:58:49	8.05	75.00	08:31:50	8.79
Fröttstädt	24.83	03:14:46	7.39	100.00	11:46:36	8.49

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

