

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Steinhorst, Rainer

ASC Weißbachtal

Altersklasse: Männer M50 (M50U)

Laufzeit: 11:55:45 (7:10 min/km)

Platz in der Alterklasse: 7

Gesamtplatzierung: 53

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 02:30:45 | 9.54 | 23.96 | 02:30:45 | 9.54 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 02:48:01 | 9.61 | 50.88 | 05:18:46 | 9.58 |
| Finsterbergen | 24.12 | 03:15:42 | 7.39 | 75.00 | 08:34:28 | 8.75 |
| Fröttstädt | 24.83 | 03:21:17 | 7.40 | 100.00 | 11:55:45 | 8.38 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

