

URKUNDE



100 Kilometer (100.22 km)

Lietz, Ralf

Laufsport Frisia Goldenstedt/100 Marathon Club

Altersklasse: Senioren M55 (55-59 Jahre)

Platz Altersklasse: 35

Gesamtplatzierung: 165

Laufzeit: 15:30:58 (9:17 min/km)

Kontrolle	km	Laufzeit	min/km	km ges.	Laufzeit ges.	min/km
Glasbachwiese	27.39	03:48:05	8:19	27.39	03:48:05	8:19
Floh-Seligenthal	27.74	03:52:17	8:22	55.13	07:40:22	8:21
Finsterbergen	22.03	03:47:06		77.16	11:27:28	8:54
Fröttstädt	23.06	04:03:30		100.22	15:30:58	9:17



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.