

URKUNDE

100 Kilometer (100.00 km)

Ralf Lohrke

Altersklasse: Senioren M55 (55-59)

Platz Altersklasse: 5

Gesamtplatzierung: 45

Laufzeit: 12:39:29 (7:35 min/km)

| Kontrolle | km | Laufzeit | min/km | km ges. | Laufzeit ges. | min/km |
|------------------|-------|----------|--------|---------|---------------|--------|
| Glasbachwiese | 27.00 | 03:03:31 | 6:47 | 27.00 | 03:03:31 | 6:47 |
| Floh-Seligenthal | 27.00 | 03:08:09 | 6:58 | 54.00 | 06:11:40 | 6:52 |
| Finsterbergen | 22.00 | 03:00:32 | 8:12 | 76.00 | 09:12:12 | 7:15 |
| Fröttstädt | 24.00 | 03:27:17 | 8:38 | 100.00 | 12:39:29 | 7:35 |



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.

