

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

## Thüringen Ultra (100.00 km)

**Helf, Felix**

Andernach

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 14:03:40 (8:26 min/km)

Platz in der Alterklasse: 33

Gesamtplatzierung: 119

### Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	03:05:02	7.46	23.96	03:05:02	7.46
Floh-Seligenthal	26.92	03:26:59	7.54	50.88	06:32:01	7.65
Finsterbergen	24.12	03:44:00	6.43	75.00	10:16:01	7.30
Fröttstädt	24.83	03:47:39	6.33	100.00	14:03:40	7.11

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

