

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Kösling, Holger

100 Marathon Club

Altersklasse: Männer M50 (M50U)

Laufzeit: 15:41:59 (9:25 min/km)

Platz in der Alterklasse: 26

Gesamtplatzierung: 138

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 03:03:40 | 7.51 | 23.96 | 03:03:40 | 7.51 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 03:32:42 | 7.33 | 50.88 | 06:36:22 | 7.57 |
| Finsterbergen | 24.12 | 04:07:15 | 5.82 | 75.00 | 10:43:37 | 6.99 |
| Fröttstädt | 24.83 | 04:58:22 | 4.83 | 100.00 | 15:41:59 | 6.37 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

