

# URKUNDE

**100 Meilen (160.00 km)**

**Ruppert, Ralf**

LG Oelde/Wadersloh

Altersklasse: Senioren M50 (50-54 Jahre)

Platz Altersklasse: 8

Gesamtplatzierung: 27

Laufzeit: 23:47:37 (8:55 min/km)

Kontrolle	km	Laufzeit	min/km	km ges.	Laufzeit ges.	min/km
Hörselberg	42.50	04:45:00	6:42	42.50	04:45:00	6:42
Sontra	27.50	04:57:51		70.00	09:42:51	8:19
Glasbachwiese	17.00	03:06:32		87.00	12:49:23	8:50
Gensberg/Brotterode	13.00	02:29:07		100.00	15:18:30	9:11
Floh-Seligenthal	14.00	01:30:59	6:29	114.00	16:49:29	8:51
Finsterbergen	22.00	03:29:38	9:31	136.00	20:19:07	8:57
Fröttstädt	0.50	00:01:45	3:30	160.00	23:47:37	8:55



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.

