

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

**Thüringen Ultra (100.00 km)**

**Sakuth, Holger**

M&H Rennsteigteam

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 11:21:30 (6:49 min/km)

Platz in der Alterklasse: 11

Gesamtplatzierung: 34

Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	02:39:21	9.02	23.96	02:39:21	9.02
Floh-Seligenthal	26.92	02:48:42	9.57	50.88	05:28:03	9.31
Finsterbergen	24.12	02:47:50	8.62	75.00	08:15:53	9.07
Fröttstädt	24.83	03:05:37	8.03	100.00	11:21:30	8.80

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

