

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

**Thüringen Ultra (100.00 km)**

**Steinhorst, Rainer**

ASC Weißbachtal

Altersklasse: Männer M50 (M50U)

Laufzeit: 11:55:45 (7:10 min/km)

Platz in der Alterklasse: 7

Gesamtplatzierung: 53

Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	02:30:45	9.54	23.96	02:30:45	9.54
Floh-Seligenthal	26.92	02:48:01	9.61	50.88	05:18:46	9.58
Finsterbergen	24.12	03:15:42	7.39	75.00	08:34:28	8.75
Fröttstädt	24.83	03:21:17	7.40	100.00	11:55:45	8.38

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

