

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Vinzelberg, Dirk

LG Roland Haldensleben

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 09:09:56 (5:30 min/km)

Platz in der Alterklasse: 2

Gesamtplatzierung: 4

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|-------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 01:59:20 | 11.56 | 23.96 | 01:59:20 | 11.56 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 02:20:10 | 11.13 | 50.88 | 04:19:30 | 11.56 |
| Finsterbergen | 24.12 | 02:33:39 | 9.37 | 75.00 | 06:53:09 | 10.89 |
| Fröttstädt | 24.83 | 02:16:47 | 10.53 | 100.00 | 09:09:56 | 10.91 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.



für ein besseres Leben



www.jenner-com.de

www.prestshop-xxl.de

