

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Bernhöft, Claudia

Wendelstein

Altersklasse: Frauen W40 (W40U)

Laufzeit: 12:40:41 (7:37 min/km)

Platz in der Alterklasse: 3

Gesamtplatzierung: 5

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 02:33:48 | 9.35 | 23.96 | 02:33:48 | 9.35 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 03:01:49 | 8.88 | 50.88 | 05:35:37 | 9.10 |
| Finsterbergen | 24.12 | 03:16:11 | 7.38 | 75.00 | 08:51:48 | 8.46 |
| Fröttstädt | 24.83 | 03:48:53 | 6.51 | 100.00 | 12:40:41 | 7.89 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.



für ein besseres Leben



www.jenner-com.de

