

URKUNDE



100 Kilometer (100.22 km)

Lietz, Ralf

Laufsport Frisia Goldenstedt/100 Marathon Club

Altersklasse: Senioren M55 (55-59 Jahre)

Platz Altersklasse: 35

Gesamtplatzierung: 165

Laufzeit: 15:30:58 (9:17 min/km)

| Kontrolle | km | Laufzeit | min/km | km ges. | Laufzeit ges. | min/km |
|------------------|-------|----------|--------|---------|---------------|--------|
| Glasbachwiese | 27.39 | 03:48:05 | 8:19 | 27.39 | 03:48:05 | 8:19 |
| Floh-Seligenthal | 27.74 | 03:52:17 | 8:22 | 55.13 | 07:40:22 | 8:21 |
| Finsterbergen | 22.03 | 03:47:06 | | 77.16 | 11:27:28 | 8:54 |
| Fröttstädt | 23.06 | 04:03:30 | | 100.22 | 15:30:58 | 9:17 |



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.