

URKUNDE

100 Kilometer (100.00 km)

Ralf Ruppert

Lg Oelde/Wadersloh

Altersklasse: Senioren M55 (55-59)

Platz Altersklasse: 14

Gesamtplatzierung: 93

Laufzeit: 14:21:08 (8:36 min/km)

Kontrolle	km	Laufzeit	min/km	km ges.	Laufzeit ges.	min/km
Glasbachwiese	27.00	03:28:15	7:42	27.00	03:28:15	7:42
Floh-Seligenthal	27.00	03:40:01	8:08	54.00	07:08:16	7:55
Finsterbergen	22.00	03:34:46	9:45	76.00	10:43:02	8:27
Waltershausen	19.00	03:00:57	9:31	95.00	13:43:59	8:40
Fröttstädt	5.00	00:37:09	7:25	100.00	14:21:08	8:36



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.

