

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

**Ernst, Markus**

Hambach

Altersklasse: Männer M20 (M20U)

Laufzeit: 15:14:33 (9:09 min/km)

Platz in der Alterklasse: 7

Gesamtplatzierung: 130

Zwischenzeiten:

| Kontrolle        | km    | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 03:27:40 | 6.65 | 23.96   | 03:27:40      | 6.65      |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 04:03:26 | 6.41 | 50.88   | 07:31:06      | 6.65      |
| Finsterbergen    | 24.12 | 04:03:39 | 5.91 | 75.00   | 11:34:45      | 6.48      |
| Fröttstädt       | 24.83 | 03:39:48 | 6.55 | 100.00  | 15:14:33      | 6.56      |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

