

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Rocholl, Lutz

Remscheid

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 10:43:56 (6:26 min/km)

Platz in der Alterklasse: 9

Gesamtplatzierung: 21

Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	02:15:57	10.57	23.96	02:15:57	10.57
Floh-Seligenthal	26.92	02:30:39	10.72	50.88	04:46:36	10.65
Finsterbergen	24.12	02:53:49	8.33	75.00	07:40:25	9.77
Fröttstädt	24.83	03:03:31	8.12	100.00	10:43:56	9.32

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

