

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

**Thüringen Ultra (100.00 km)**

**Simon, Ralf**

100 Marathon Club

Altersklasse: Männer M50 (M50U)

Laufzeit: 10:46:57 (6:28 min/km)

Platz in der Alterklasse: 2

Gesamtplatzierung: 23

Zwischenzeiten:

| Kontrolle        | km    | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 02:30:11 | 9.19 | 23.96   | 02:30:11      | 9.19      |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 02:44:16 | 9.50 | 50.88   | 05:14:27      | 9.54      |
| Finsterbergen    | 24.12 | 02:49:40 | 8.49 | 75.00   | 08:04:07      | 9.30      |
| Fröttstädt       | 24.83 | 02:42:50 | 8.84 | 100.00  | 10:46:57      | 9.27      |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

