

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Rehn, Sylvia

Hamburg

Altersklasse: Frauen W35 (W35U)

Laufzeit: 11:33:06 (6:56 min/km)

Platz in der Alterklasse: 1

Gesamtplatzierung: 3

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 02:57:10 | 8.11 | 23.96 | 02:57:10 | 8.11 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 02:59:33 | 9.00 | 50.88 | 05:56:43 | 8.56 |
| Finsterbergen | 24.12 | 02:47:55 | 8.62 | 75.00 | 08:44:38 | 8.58 |
| Fröttstädt | 24.83 | 02:48:28 | 8.84 | 100.00 | 11:33:06 | 8.66 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

