

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Besier, Michael

Heidenroder Lauftreff

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 12:03:06 (7:14 min/km)

Platz in der Alterklasse: 18

Gesamtplatzierung: 55

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 02:45:34 | 8.34 | 23.96 | 02:45:34 | 8.34 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 02:59:13 | 8.70 | 50.88 | 05:44:47 | 8.70 |
| Finsterbergen | 24.12 | 03:02:52 | 7.87 | 75.00 | 08:47:39 | 8.53 |
| Fröttstädt | 24.83 | 03:15:27 | 7.37 | 100.00 | 12:03:06 | 8.30 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

