

# 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.

