

URKUNDE

100 Kilometer (100.20 km)

DEIFUß, Holger

FC Nordkirchen

Altersklasse: Senioren M45 (45-49 Jahre)

Platz Altersklasse: 19

Gesamtplatzierung: 55

Laufzeit: 11:48:30 (7:04 min/km)

| Kontrolle | km | Laufzeit | min/km | km ges. | Laufzeit ges. | min/km |
|------------------|-------|----------|--------|---------|---------------|--------|
| Glasbachwiese | 27.00 | 02:52:52 | 6:24 | 27.00 | 02:52:52 | 6:24 |
| Floh-Seligenthal | 49.00 | 05:52:40 | 7:11 | 76.00 | 08:45:32 | 6:54 |
| Fröttstädt | 24.20 | 03:02:58 | 7:33 | 100.20 | 11:48:30 | 7:04 |



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.

