

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Weiss, Heidi

Siselen

Altersklasse: Frauen W50 (W50U)

Laufzeit: 14:39:42 (8:48 min/km)

Platz in der Alterklasse: 3

Gesamtplatzierung: 18

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 02:58:25 | 7.73 | 23.96 | 02:58:25 | 7.73 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 03:28:14 | 7.49 | 50.88 | 06:26:39 | 7.76 |
| Finsterbergen | 24.12 | 03:54:43 | 6.14 | 75.00 | 10:21:22 | 7.24 |
| Fröttstädt | 24.83 | 04:18:20 | 5.57 | 100.00 | 14:39:42 | 6.82 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

