

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Seitz, Bernd

100 Marathon Club Deutschland

Altersklasse: Männer M70 (M70U)

Laufzeit: 16:21:16 (9:49 min/km)

Platz in der Alterklasse: 2

Gesamtplatzierung: 145

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 03:30:53 | 6.82 | 23.96 | 03:30:53 | 6.82 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 04:06:31 | 6.55 | 50.88 | 07:37:24 | 6.67 |
| Finsterbergen | 24.12 | 04:23:50 | 5.49 | 75.00 | 12:01:14 | 6.24 |
| Fröttstätt | 24.83 | 04:20:02 | 5.73 | 100.00 | 16:21:16 | 6.11 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

