

URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

Thüringen Ultra (100.00 km)

Eßer, Michael

www.running-for-kids.de

Altersklasse: Männer M40 (M40U)

Laufzeit: 16:50:28 (10:06 min/km)

Platz in der Alterklasse: 24

Gesamtplatzierung: 148

Zwischenzeiten:

| Kontrolle | km | Laufzeit | km/h | km ges. | Laufzeit ges. | km/h ges. |
|------------------|-------|----------|------|---------|---------------|-----------|
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 03:04:52 | 7.46 | 23.96 | 03:04:52 | 7.46 |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 04:06:06 | 6.34 | 50.88 | 07:10:58 | 6.96 |
| Finsterbergen | 24.12 | 04:27:14 | 5.39 | 75.00 | 11:38:12 | 6.45 |
| Fröttstätt | 24.83 | 05:12:16 | 4.61 | 100.00 | 16:50:28 | 5.94 |

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

