

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

**Thüringen Ultra (100.00 km)**

**Scheida, Guntram**

Borna

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 12:22:47 (7:26 min/km)

Platz in der Alterklasse: 20

Gesamtplatzierung: 67

Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	03:05:05	7.77	23.96	03:05:05	7.77
Floh-Seligenthal	26.92	03:03:32	8.80	50.88	06:08:37	8.28
Finsterbergen	24.12	02:57:53	8.14	75.00	09:06:30	8.23
Fröttstädt	24.83	03:16:17	7.59	100.00	12:22:47	8.08

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

