

# URKUNDE

100 km im „Grünen Herzen Deutschlands“



3. thüringen ULTRA 04.07.2009

## Thüringen Ultra (100.00 km)

**Aleksy, Szablicki**

WKB META Lubliniec

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 12:36:04 (7:34 min/km)

Platz in der Alterklasse: 21

Gesamtplatzierung: 74

### Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	03:02:15	7.89	23.96	03:02:15	7.89
Floh-Seligenthal	26.92	03:13:18	8.36	50.88	06:15:33	8.13
Finsterbergen	24.12	03:05:13	7.81	75.00	09:20:46	8.02
Fröttstädt	24.83	03:15:18	7.63	100.00	12:36:04	7.94

LG „Lauffeuer“ der Feuerwehr Fröttstädt e.V.

