

URKUNDE

Laufen im „Grünen Herzen Deutschlands“



4. thüringen ULTRA 03.07.2010

Thüringen Ultra (99.83 km)

Lohrke, Ralf

Werne

Altersklasse: Männer M45 (M45U)

Laufzeit: 11:51:40 (7:08 min/km)

Platz in der Altersklasse: 8

Gesamtplatzierung: 48

Zwischenzeiten:

Kontrolle	km	Laufzeit	km/h	km ges.	Laufzeit ges.	km/h ges.
Ruhlaer Skihütte	23.96	02:30:39	9.16	23.96	02:30:39	9.16
Floh-Seligenthal	26.92	02:48:45	9.24	50.88	05:19:24	9.39
Finsterbergen	24.12	03:04:34	7.80	75.00	08:23:58	8.93
Fröttstädt	24.83	03:27:42	6.93	99.83	11:51:40	8.35

organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.



für ein besseres Leben

