

URKUNDE

100 Kilometer (100.00 km)

Ralf Benecke

Altersklasse: Senioren M55 (55-59)

Platz Alterklasse: 22

Gesamtplatzierung: 125

Laufzeit: 15:32:13 (9:19 min/km)

| Kontrolle | km | Laufzeit | min/km | km ges. | Laufzeit ges. | min/km |
|------------------|-------|----------|--------|---------|---------------|--------|
| Glasbachwiese | 27.00 | 03:42:26 | 8:14 | 27.00 | 03:42:26 | 8:14 |
| Floh-Seligenthal | 27.00 | 03:55:04 | 8:42 | 54.00 | 07:37:30 | 8:28 |
| Finsterbergen | 22.00 | 03:48:49 | 10:24 | 76.00 | 11:26:19 | 9:01 |
| Waltershausen | 19.00 | 03:27:19 | 10:54 | 95.00 | 14:53:38 | 9:24 |
| Fröttstädt | 5.00 | 00:38:35 | 7:43 | 100.00 | 15:32:13 | 9:19 |



organisiert durch „Lauffeuer“ Fröttstädt e.V.

