



3. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2009

evaluación detallada

Helf, Felix

Asociación: Andernach  
Dorsal: 109

recorrido: 100.00 km  
Thüringen Ultra

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 14:03:40

velocidad: 7.11 km/h  
rendimiento en carrera: 8:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 133 (de 187)  
posición en el recorrido/Men: 119 (de 163)  
mejor tiempo del recorrido: 8:09:36

posición en la categoría: 33(de 45)  
mejor tiempo en la categoría: 8:43:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total		retraso		retraso	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	Men	Men	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	Men	Men		
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:05:02	7:43	37	1:06:29	134	1:10:25			23.96	3:05:02	7:43	14	3:57	126	50:46				
Floh-Seligenthal	26.92	3:26:59	7:41	35	1:13:04	124	1:23:45			50.88	6:32:01	7:42	14		126	1:06:01				
Finsterbergen	24.12	3:44:00	9:17	34	1:32:11	123	1:38:56			75.00	10:16:01	8:12	13	0:47	121	4:11:13				
Fröttstädt	24.83	3:47:39	9:10	33	1:33:21	111	1:55:54			100.00	14:03:40	8:26	34	5:20:10	123	6:45:55				