



3. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2009

evaluación detallada

Kösling, Holger

Asociación: 100 Marathon Club  
Dorsal: 33

recorrido: 100.00 km  
Thüringen Ultra

categoría:  
Männer M50

tiempo total: 15:41:59

velocidad: 6.37 km/h  
rendimiento en carrera: 9:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 157 (de 187)

posición en el recorrido/Men: 138 (de 163)

mejor tiempo del recorrido: 8:09:36

posición en la categoría: 26(de 29)

mejor tiempo en la categoría: 10:43:56

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:03:40	7:39	23	49:22	131	1:09:03	23.96	3:03:40	7:39	5	17:06	145	49:24
Floh-Seligenthal	26.92	3:32:42	7:54	25	58:46	132	1:29:28	50.88	6:36:22	7:47	5	42:23	145	1:10:22
Finsterbergen	24.12	4:07:15	10:15	26	1:17:35	135	2:02:11	75.00	10:43:37	8:34	5	1:34:53	140	4:38:49
Fröttstädt	24.83	4:58:22	12:00	27	2:15:32	151	3:06:37	100.00	15:41:59	9:25	26	4:58:03	142	8:24:14