



3. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 04.07.2009

evaluación detallada

Kwakkenbos, Paul

Asociación: Oudewater  
Dorsal: 80

recorrido: 100.00 km  
Thüringen Ultra

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 15:52:58

velocidad: 6.30 km/h  
rendimiento en carrera: 9:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 161 (de 187)  
posición en el recorrido/Men: 141 (de 163)  
mejor tiempo del recorrido: 8:09:36

posición en la categoría: 38(de 45)  
mejor tiempo en la categoría: 8:43:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posició Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	posició Men	retraso Men		
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:08:32	7:52	40	1:09:59	143	1:13:55	23.96	3:08:32	7:52	19	7:27	148	54:16
Floh-Seligenthal	26.92	3:57:54	8:50	43	1:43:59	151	1:54:40	50.88	7:06:26	8:22	19	29:11	148	1:40:26
Finsterbergen	24.12	4:15:47	10:36	40	2:03:58	143	2:10:43	75.00	11:22:13	9:05	18	1:06:59	143	5:17:25
Fröttstädt	24.83	4:30:45	10:54	39	2:16:27	140	2:39:00	100.00	15:52:58	9:31	39	7:09:28	145	8:35:13