



3. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 04.07.2009

evaluación detallada

Simon, Ralf

Asociación: 100 Marathon Club
Dorsal: 122

recorrido: 100.00 km
Thüringen Ultra

categoría:
Männer M50

tiempo total: 10:46:57

velocidad: 9.27 km/h
rendimiento en carrera: 6:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 24 (de 187)
posición en el recorrido/Men: 23 (de 163)
mejor tiempo del recorrido: 8:09:36

posición en la categoría: 2(de 29)
mejor tiempo en la categoría: 10:43:56

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
		min/km	categoría	Men	Men			Men	Men			Men	Men	
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:30:11	6:16	3	15:53	37	35:34	23.96	2:30:11	6:16	29	27	15:55	
Floh-Seligenthal	26.92	2:44:16	6:06	3	10:20	33	41:02	50.88	5:14:27	6:10	29	27		
Finsterbergen	24.12	2:49:40	7:02	1	-	27	44:36	75.00	8:04:07	6:27	29	24	1:59:19	
Fröttstädt	24.83	2:42:50	6:33	1	-	18	51:05	100.00	10:46:57	6:28	2	3:01	27	3:29:12