



3. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 04.07.2009

evaluación detallada

Ruf, Oliver

Asociación: VFR Hausen
Dorsal: 204

recorrido: 100.00 km
Thüringen Ultra

categoría:
Männer M35

tiempo total: 11:46:36

velocidad: 8.49 km/h
rendimiento en carrera: 7:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 53 (de 187)
posición en el recorrido/Men: 50 (de 163)
mejor tiempo del recorrido: 8:09:36

posición en la categoría: 9(de 19)
mejor tiempo en la categoría: 9:20:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	cat	cat	Men	Men				km	tiempo		
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:36:02	6:30	10	31:07	53	41:25	23.96	2:36:02	6:30	11	56	21:46	
Floh-Seligenthal	26.92	2:56:59	6:34	9	33:48	60	53:45	50.88	5:33:01	6:32	11	56	7:01	
Finsterbergen	24.12	2:58:49	7:24	8	36:00	47	53:45	75.00	8:31:50	6:49	11	51	2:27:02	
Fröttstädt	24.83	3:14:46	7:50	9	51:23	56	1:23:01	100.00	11:46:36	7:03	10	4:16:59	54	4:28:51