



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

evaluación detallada

Kus, Darius

Asociación: Adler - Langlauf Bottrop  
Dorsal: 192

recorrido: 99.83 km  
Thüringen Ultra

categoría:  
Männer M30

tiempo total: 12:47:54

velocidad: 7.74 km/h  
rendimiento en carrera: 7:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 84 (de 212)  
posición en el recorrido/Men: 75 (de 185)  
mejor tiempo del recorrido: 8:36:39

posición en la categoría: 8(de 11)  
mejor tiempo en la categoría: 8:36:39

tiempos parciales

stage score

Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>posición<br>min/km | stage score           |                |                | Total score |                 |                             |                       |                |                |    |         |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|----------------|----|---------|
|                  |             |                 |                             | posición<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men |    |         |
| Ruhlaer Skihütte | 23.96       | 2:15:57         | 5:40                        | 6                     | 18:09          | 23             | 19:58       | 23.96           | 2:15:57                     | 5:40                  | 9              | 18:09          | 90 |         |
| Floh-Seligenthal | 26.92       | 2:37:01         | 5:49                        | 6                     | 27:27          | 28             | 27:27       | 50.88           | 4:52:58                     | 5:45                  | 9              | 45:36          | 90 |         |
| Finsterbergen    | 24.12       | 3:22:00         | 8:22                        | 8                     | 1:09:31        | 77             | 1:12:24     | 75.00           | 8:14:58                     | 6:35                  | 8              | 1:55:07        | 80 | 1:55:07 |
| Fröttstädt       | 24.83       | 4:32:56         | 10:59                       | 10                    | 2:16:08        | 140            | 3:20:26     | 99.83           | 12:47:54                    | 7:41                  | 8              | 4:11:15        | 79 | 6:58:18 |