



4. Thüringer ULTRA  
Fröttstädt / 03.07.2010

evaluación detallada

Gratkowski, Michael

Asociación: DJK Preussen 1911 Bochum  
Dorsal: 49

recorrido: 99.83 km  
Thüringen Ultra

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 16:22:49

velocidad: 6.04 km/h  
rendimiento en carrera: 9:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 176 (de 212)  
posición en el recorrido/Men: 156 (de 185)  
mejor tiempo del recorrido: 8:36:39

posición en la categoría: 42(de 54)  
mejor tiempo en la categoría: 10:20:33

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total		retraso		retraso	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	Men	Men
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:00:26	7:31	41	49:05	142	1:04:27	23.96	3:00:26	7:31	23	11:25	177	0:48						
Floh-Seligenthal	26.92	3:35:52	8:01	43	1:08:22	153	1:26:18	50.88	6:36:18	7:47	23	22:21	177	25:19						
Finsterbergen	24.12	4:24:59	10:59	44	2:15:23	158	2:15:23	75.00	11:01:17	8:49	21	21:36	167	4:41:26						
Fröttstädt	24.83	5:21:32	12:56	46	4:09:02	159	4:09:02	99.83	16:22:49	9:50	44	8:59:20	159	10:33:13						