



4. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 03.07.2010

evaluación detallada

Ruppert, Ralf

Asociación: LG Oelde/Wadersloh
Dorsal: 73

recorrido: 99.83 km
Thüringen Ultra

categoría:
Männer M45

tiempo total: 10:48:36

velocidad: 9.16 km/h
rendimiento en carrera: 6:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 22 (de 212)
posición en el recorrido/Men: 20 (de 185)
mejor tiempo del recorrido: 8:36:39

posición en la categoría: 4(de 54)
mejor tiempo en la categoría: 10:20:33

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:22:49	5:57	6	11:28	34	26:50	23.96	2:22:49	5:57	35	26		
Floh-Seligenthal	26.92	2:39:29	5:55	6	11:59	33	29:55	50.88	5:02:18	5:56	35	26		
Finsterbergen	24.12	2:43:21	6:46	5	33:45	19	33:45	75.00	7:45:39	6:12	30	22	1:25:48	
Fröttstädt	24.83	3:02:57	7:22	7	1:50:27	27	1:50:27	99.83	10:48:36	6:29	6	3:25:07	24	4:59:00