



5. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

evaluación detallada

Vollmer, Ralf

Asociación: 100 Marathon Club  
Dorsal: 1089

recorrido: 161.00 km  
Thüringen ULTRA - 100 Meilen

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 20:04:46

velocidad: 8.02 km/h  
rendimiento en carrera: 7:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 8 (de 89)

posición en el recorrido/Men: 8 (de 84)

mejor tiempo del recorrido: 16:36:15

posición en la categoría: 4(de 24)

mejor tiempo en la categoría: 17:14:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Berggasthof Hörn	43.00	4:45:41	6:38	7	1:49:48	13	1:49:48	43.00	4:45:41	6:38	25	4:45:41	85	4:45:41
Sondra	28.00	3:35:06	7:40	5	30:35	12	41:14	71.00	8:20:47	7:03	23	8:20:47	82	8:20:47
Ruhlaer Skihütte	14.00	2:04:22	8:52	7	23:34	14	27:42	85.00	10:25:09	7:21	19	10:25:09	74	10:25:09
Brotterode/Klein	15.00	2:01:37	8:06	7	21:50	21	29:33	100.00	12:26:46	7:28	19	12:26:46	72	12:26:46
Floh-Seligenthal	12.00	1:19:12	6:36	5	10:45	11	19:23	112.00	13:45:58	7:22	19	13:45:58	72	13:45:58
Finsterbergen	23.00	3:09:47	8:15	3	23:21	8	33:38	135.00	16:55:45	7:31	19	16:55:45	72	16:55:45
Fröttstädt	26.00	3:09:01	7:16	4	37:07	11	37:07	161.00	20:04:46	7:28	4	2:50:22	8	3:28:31