



5. Thüringen ULTRA
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

evaluación detallada

Ruppert, Ralf

Asociación: LG Oelde/Wadersloh
Dorsal: 1003

recorrido: 161.00 km
Thüringen ULTRA - 100 Meilen

categoría:
Männer M45

tiempo total: 21:39:52

velocidad: 7.43 km/h
rendimiento en carrera: 8:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 20 (de 89)
posición en el recorrido/Men: 19 (de 84)
mejor tiempo del recorrido: 16:36:15

posición en la categoría: 8(de 24)
mejor tiempo en la categoría: 17:14:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total		retraso		retraso	
	km	tiempo	min/km	posición	posición	posición	retraso	retraso	retraso	retraso	km	tiempo	min/km	posición	posición	posición	retraso	retraso	retraso	retraso
Berggasthof Hörn	43.00	4:50:10	6:44	8	1:54:17	17	1:54:17			43.00	4:50:10	6:44	25	4:50:10	85	4:50:10				
Sondra	28.00	3:59:03	8:32	10	54:32	29	1:05:11			71.00	8:49:13	7:27	23	8:49:13	82	8:49:13				
Ruhlaer Skihütte	14.00	2:04:55	8:55	8	24:07	16	28:15			85.00	10:54:08	7:41	19	10:54:08	74	10:54:08				
Brotterode/Klein	15.00	2:12:30	8:50	13	32:43	34	40:26			100.00	13:06:38	7:51	19	13:06:38	72	13:06:38				
Floh-Seligenthal	12.00	1:29:30	7:27	12	21:03	35	29:41			112.00	14:36:08	7:49	19	14:36:08	72	14:36:08				
Finsterbergen	23.00	3:33:24	9:16	8	46:58	22	57:15			135.00	18:09:32	8:04	19	18:09:32	72	18:09:32				
Fröttstädt	26.00	3:30:20	8:05	8	58:26	20	58:26			161.00	21:39:52	8:04	8	4:25:28	19	5:03:37				