



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

control	tiempos parciales							stage score			Total score			
	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	etapa retraso	posición categoría	retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men
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