



5. Thüringen ULTRA  
Fröttstädt / 01.07.2011-02.07.2011

evaluación detallada

Lohrke, Ralf

Asociación: Werne  
Dorsal: 1001

recorrido: 161.00 km  
Thüringen ULTRA - 100 Meilen

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 23:40:26

velocidad: 6.80 km/h  
rendimiento en carrera: 8:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 42 (de 89)  
posición en el recorrido/Men: 41 (de 84)  
mejor tiempo del recorrido: 16:36:15

posición en la categoría: 15(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	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
				Men		Men							Men		Men	
Berggasthof Hörn	43.00	5:24:14	7:32	17	2:28:21	42	2:28:21	43.00	5:24:14	7:32	25	5:24:14	85	5:24:14		
Sondra	28.00	4:08:20	8:52	13	1:03:49	39	1:14:28	71.00	9:32:34	8:03	23	9:32:34	82	9:32:34		
Ruhlaer Skihütte	14.00	2:10:00	9:17	10	29:12	26	33:20	85.00	11:42:34	8:15	19	11:42:34	74	11:42:34		
Brotterode/Klein	15.00	2:19:24	9:17	15	39:37	47	47:20	100.00	14:01:58	8:25	19	14:01:58	72	14:01:58		
Floh-Seligenthal	12.00	1:29:19	7:26	9	20:52	31	29:30	112.00	15:31:17	8:18	19	15:31:17	72	15:31:17		
Finsterbergen	23.00	3:53:48	10:09	14	1:07:22	44	1:17:39	135.00	19:25:05	8:37	19	19:25:05	72	19:25:05		
Fröttstädt	26.00	4:15:21	9:49	17	1:43:27	56	1:43:27	161.00	23:40:26	8:49	15	6:26:02	41	7:04:11		