



### 3. Thüringen ULTRA Fröttstädt / 04.07.2009

#### Exploitation détaillée

Swoboda, Rüdiger

Association: Schwimmclub Gelsenkirchen 04  
Dossard: 166

Circuit: 100.00 km  
Thüringen Ultra

Catégorie:  
Männer M50

Temps total: 13:55:49

Vitesse: 7.18 km/h  
Kilométrage: 8:22 min/km

Place par parcours/Total: 129 (de 187)  
Place par parcours/Hommes: 115 (de 163)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:09:36  
Place par catégorie: 23(de 29)  
Meilleur temps dans la catégorie: 10:43:56

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard		Place		Total		Place	Retard			
	km	Temps		catg.	catg.Homm	catg.Homm	km	Temps	min/km		catg.	catg.Homm		
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:00:59	7:33	22	46:41	123	1:06:22	23.96	3:00:59	7:33	8	14:25	122	46:43
Floh-Seligenthal	26.92	3:27:28	7:42	24	53:32	125	1:24:14	50.88	6:28:27	7:38	8	34:28	122	1:02:27
Finsterbergen	24.12	3:38:47	9:04	23	49:07	116	1:33:43	75.00	10:07:14	8:05	8	58:30	117	4:02:26
Fröttstädt	24.83	3:48:35	9:12	20	1:05:45	113	1:56:50	100.00	13:55:49	8:21	23	3:11:53	119	6:38:04