



### 3. Thüringen ULTRA Fröttstädt / 04.07.2009

#### Exploitation détaillée

Helf, Felix

Association: Andernach  
Dossard: 109

Circuit: 100.00 km  
Thüringen Ultra

Catégorie:  
Männer M45

Temps total: 14:03:40

Vitesse: 7.11 km/h  
Kilométrage: 8:26 min/km

Place par parcours/Total: 133 (de 187)  
Place par parcours/Hommes: 119 (de 163)

Meilleur temps dans le parcours: 8:09:36

Place par catégorie: 33(de 45)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:43:30

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Ruhlaer Skihütte	23.96	3:05:02	7:43	37	1:06:29	134	1:10:25	23.96	3:05:02	7:43	14	3:57	126	50:46
Floh-Seligenthal	26.92	3:26:59	7:41	35	1:13:04	124	1:23:45	50.88	6:32:01	7:42	14		126	1:06:01
Finsterbergen	24.12	3:44:00	9:17	34	1:32:11	123	1:38:56	75.00	10:16:01	8:12	13	0:47	121	4:11:13
Fröttstädt	24.83	3:47:39	9:10	33	1:33:21	111	1:55:54	100.00	14:03:40	8:26	34	5:20:10	123	6:45:55