



### 3. Thüringen ULTRA Fröttstädt / 04.07.2009

#### Exploitation détaillée

**Kösling, Holger**

Association: 100 Marathon Club  
Dossard: 33

Circuit: 100.00 km  
Thüringen Ultra

Catégorie:  
Männer M50

Temps total: 15:41:59

Vitesse: 6.37 km/h  
Kilométrage: 9:25 min/km

Place par parcours/Total: 157 (de 187)  
Place par parcours/Hommes: 138 (de 163)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:09:36  
Place par catégorie: 26(de 29)  
Meilleur temps dans la catégorie: 10:43:56

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

| Poste            | Etape |         | Etape  |       | Etape   |        | Place   |        | Retard   |        | Place |         | Retard |         | Total |       | Total  |       | Total |        | Place  |    | Retard |        | Place |       | Retard |        |  |
|------------------|-------|---------|--------|-------|---------|--------|---------|--------|----------|--------|-------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|----|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--|
|                  | km    | Temps   | min/km | catg. | catg.   | Hommes | Hommes  | km     | Temps    | min/km | catg. | catg.   | Hommes | Hommes  | km    | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps  | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes |  |
| Ruhlaer Skihütte | 23.96 | 3:03:40 | 7:39   | 23    | 49:22   | 131    | 1:09:03 | 23.96  | 3:03:40  | 7:39   | 5     | 17:06   | 145    | 49:24   |       |       |        |       |       |        |        |    |        |        |       |       |        |        |  |
| Floh-Seligenthal | 26.92 | 3:32:42 | 7:54   | 25    | 58:46   | 132    | 1:29:28 | 50.88  | 6:36:22  | 7:47   | 5     | 42:23   | 145    | 1:10:22 |       |       |        |       |       |        |        |    |        |        |       |       |        |        |  |
| Finsterbergen    | 24.12 | 4:07:15 | 10:15  | 26    | 1:17:35 | 135    | 2:02:11 | 75.00  | 10:43:37 | 8:34   | 5     | 1:34:53 | 140    | 4:38:49 |       |       |        |       |       |        |        |    |        |        |       |       |        |        |  |
| Fröttstädt       | 24.83 | 4:58:22 | 12:00  | 27    | 2:15:32 | 151    | 3:06:37 | 100.00 | 15:41:59 | 9:25   | 26    | 4:58:03 | 142    | 8:24:14 |       |       |        |       |       |        |        |    |        |        |       |       |        |        |  |