



### 3. Thüringen ULTRA Fröttstädt / 04.07.2009

#### Exploitation détaillée

**Kwakkenbos, Paul**

Association: Oudewater

Dossard: 80

Circuit: 100.00 km

Thüringen Ultra

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 15:52:58

Vitesse: 6.30 km/h

Kilométrage: 9:32 min/km

Place par parcours/Total: 161 (de 187)

Place par parcours/Hommes: 141 (de 163)

Meilleur temps dans le parcours: 8:09:36

Place par catégorie: 38(de 45)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:43:30

#### 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	3:08:32	7:52	40	1:09:59	143	1:13:55	23.96	3:08:32	7:52	19	7:27	148	54:16															
Floh-Seligenthal	26.92	3:57:54	8:50	43	1:43:59	151	1:54:40	50.88	7:06:26	8:22	19	29:11	148	1:40:26															
Finsterbergen	24.12	4:15:47	10:36	40	2:03:58	143	2:10:43	75.00	11:22:13	9:05	18	1:06:59	143	5:17:25															
Fröttstädt	24.83	4:30:45	10:54	39	2:16:27	140	2:39:00	100.00	15:52:58	9:31	39	7:09:28	145	8:35:13															