



### 3. Thüringen ULTRA Fröttstädt / 04.07.2009

#### Exploitation détaillée

**Seitz, Bernd**

Association: 100 Marathon Club Deutschland  
Dossard: 191

Circuit: 100.00 km  
Thüringen Ultra

Catégorie:  
Männer M70

**Temps total: 16:21:16**

Vitesse: 6.11 km/h  
Kilométrage: 9:49 min/km

Place par parcours/Total: 165 (de 187)  
Place par parcours/Hommes: 145 (de 163)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:09:36

Place par catégorie: 2(de 2)  
Meilleur temps dans la catégorie: 14:20:10

#### 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	3:30:53	8:48	2	30:11	159	1:36:16	23.96	3:30:53	8:48	2	30:11	152	1:16:37
Floh-Seligenthal	26.92	4:06:31	9:09	2	41:39	155	2:03:17	50.88	7:37:24	8:59	2	1:11:50	152	2:11:24
Finsterbergen	24.12	4:23:50	10:56	2	42:55	146	2:18:46	75.00	12:01:14	9:36	2	1:54:45	147	5:56:26
Fröttstädt	24.83	4:20:02	10:28	2	6:21	137	2:28:17	100.00	16:21:16	9:48	2	2:01:06	149	9:03:31