



### 3. Thüringen ULTRA Fröttstädt / 04.07.2009

#### Exploitation détaillée

**Simon, Ralf**

Association: 100 Marathon Club  
Dossard: 122

Circuit: 100.00 km  
Thüringen Ultra

Catégorie:  
Männer M50

Temps total: 10:46:57

Vitesse: 9.27 km/h  
Kilométrage: 6:28 min/km

Place par parcours/Total: 24 (de 187)

Place par parcours/Hommes: 23 (de 163)

Meilleur temps dans le parcours: 8:09:36

Place par catégorie: 2(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	2:30:11	6:16	3	15:53	37	35:34	23.96	2:30:11	6:16	29		27	15:55															
Floh-Seligenthal	26.92	2:44:16	6:06	3	10:20	33	41:02	50.88	5:14:27	6:10	29		27																
Finsterbergen	24.12	2:49:40	7:02	1	-	27	44:36	75.00	8:04:07	6:27	29		24	1:59:19															
Fröttstädt	24.83	2:42:50	6:33	1	-	18	51:05	100.00	10:46:57	6:28	2	3:01	27	3:29:12															