



### 3. Thüringen ULTRA Fröttstädt / 04.07.2009

#### Exploitation détaillée

**Sakuth, Holger**

Association: M&H Rennsteigteam  
Dossard: 11

Circuit: 100.00 km  
Thüringen Ultra

Catégorie:  
Männer M45

Temps total: 11:21:30

Vitesse: 8.80 km/h  
Kilométrage: 6:49 min/km

Place par parcours/Total: 36 (de 187)  
Place par parcours/Hommes: 34 (de 163)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:09:36

Place par catégorie: 11(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	2:39:21	6:39	17	40:48	61	44:44	23.96	2:39:21	6:39	36		38	25:05
Floh-Seligenthal	26.92	2:48:42	6:16	17	34:47	44	45:28	50.88	5:28:03	6:26	36		38	2:03
Finsterbergen	24.12	2:47:50	6:57	12	36:01	24	42:46	75.00	8:15:53	6:36	22		35	2:11:05
Fröttstädt	24.83	3:05:37	7:28	12	51:19	39	1:13:52	100.00	11:21:30	6:48	12	2:38:00	38	4:03:45