



4. Thüringer ULTRA
Fröttstädt / 03.07.2010

Exploitation détaillée

Ruppert, Ralf

Association: LG Oelde/Wadersloh
Dossard: 73

Circuit: 99.83 km
Thüringen Ultra

Catégorie:
Männer M45

Temps total: 10:48:36

Vitesse: 9.16 km/h
Kilométrage: 6:30 min/km

Place par parcours/Total: 22 (de 212)

Place par parcours/Hommes: 20 (de 185)

Meilleur temps dans le parcours: 8:36:39

Place par catégorie: 4(de 54)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:20:33

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 Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Ruhlaer Skihütte	23.96	2:22:49	5:57	6	11:28	34	26:50	23.96	2:22:49	5:57	35		26	
Floh-Seligenthal	26.92	2:39:29	5:55	6	11:59	33	29:55	50.88	5:02:18	5:56	35		26	
Finsterbergen	24.12	2:43:21	6:46	5	33:45	19	33:45	75.00	7:45:39	6:12	30		22	1:25:48
Fröttstädt	24.83	3:02:57	7:22	7	1:50:27	27	1:50:27	99.83	10:48:36	6:29	6	3:25:07	24	4:59:00