



1. Lüneburger Heide-Staffellauf / Ultra-Marathon

Lüneburg / 16.06.2018

evaluación detallada

Continentale BKK

Dorsal: 275

recorrido: 100.00 km

Lüneburger Heide Lauf

categoría:

Staffel

tiempo total: 9:29:36

velocidad: 10.53 km/h

rendimiento en carrera: 5:42 min/km

posición en el recorrido: 29 (de 76)

mejor tiempo del recorrido: 8:08:42

posición en la categoría: 29(de 76)

mejor tiempo en la categoría: 8:08:42

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa | | etapaposició retrasp | | | | stage score | | Total score | | | | | |
|----------------|-------|---------|----------------------|----------|---------|----------|-------------|----------|--------------|----------------|---------------|---------|----|---------|
| | km | tiempo | min/km | posición | retraso | posición | retraso | Total km | Total tiempo | Total posición | Total retraso | | | |
| Südergellersen | 10.40 | 46:59 | 4:31 | 6 | 7:31 | 6 | 7:31 | 10.40 | 46:59 | 4:31 | 6 | 7:31 | 6 | 7:31 |
| Amelinghausen | 13.60 | 1:03:48 | 4:41 | 10 | 6:34 | 10 | 6:34 | 24.00 | 1:50:47 | 4:36 | 6 | 9:24 | 6 | 9:24 |
| Schwindebeck | 8.30 | 51:00 | 6:08 | 45 | 14:08 | 45 | 14:08 | 32.30 | 2:41:47 | 5:00 | 6 | 11:15 | 6 | 11:15 |
| Bispingen | 9.60 | 54:54 | 5:43 | 22 | 9:38 | 22 | 9:38 | 41.90 | 3:36:41 | 5:10 | 6 | 17:05 | 6 | 17:05 |
| Overhaverbeck | 10.80 | 1:08:09 | 6:18 | 55 | 22:35 | 55 | 22:35 | 52.70 | 4:44:50 | 5:24 | 13 | 29:29 | 13 | 29:29 |
| Undeloh | 6.90 | 42:02 | 6:05 | 36 | 13:20 | 36 | 13:20 | 59.60 | 5:26:52 | 5:29 | 15 | 32:24 | 15 | 32:24 |
| Egestorf | 9.20 | 1:05:54 | 7:09 | 66 | 24:29 | 66 | 24:29 | 68.80 | 6:32:46 | 5:42 | 24 | 46:01 | 24 | 46:01 |
| Salzhausen | 10.60 | 52:49 | 4:58 | 12 | 10:48 | 12 | 10:48 | 79.40 | 7:25:35 | 5:36 | 22 | 49:00 | 22 | 49:00 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:01:55 | 5:40 | 37 | 16:36 | 37 | 16:36 | 90.30 | 8:27:30 | 5:37 | 20 | 1:05:36 | 20 | 1:05:36 |
| Sülzwiesen | 9.70 | 1:02:06 | 6:24 | 62 | 18:12 | 62 | 18:12 | 100.00 | 9:29:36 | 5:41 | 29 | 1:20:54 | 29 | 1:20:54 |