



# 1. Lüneburger Heide-Staffellauf / Ultra-Marathon

Lüneburg / 16.06.2018

evaluación detallada

running digits

tiempo total: 10:17:39

Dorsal: 212

velocidad: 9.71 km/h

rendimiento en carrera: 6:11 min/km

recorrido: 100.00 km

Lüneburger Heide Lauf

posición en el recorrido: 57 (de 76)

mejor tiempo del recorrido: 8:08:42

categoría:

posición en la categoría: 57(de 76)

Staffel

mejor tiempo en la categoría: 8:08:42

tiempos parciales

stage score

Total score

| control        | etapa | etapa   | etapa  | posició   | retraso   | posició | retraso | Total  | Total    | Total  | posició   | retraso   | posició | retraso | Total | Total |
|----------------|-------|---------|--------|-----------|-----------|---------|---------|--------|----------|--------|-----------|-----------|---------|---------|-------|-------|
|                | km    | tiempo  | min/km | categoría | categoría | Total   | Total   | km     | tiempo   | min/km | categoría | categoría | Total   | Total   |       |       |
| Südergellersen | 10.40 | 43:43   | 4:12   | 3         | 4:15      | 3       | 4:15    | 10.40  | 43:43    | 4:12   | 3         | 4:15      | 3       | 4:15    |       |       |
| Amelinghausen  | 13.60 | 1:38:46 | 7:15   | 73        | 41:32     | 73      | 41:32   | 24.00  | 2:22:29  | 5:56   | 55        | 41:06     | 55      | 41:06   |       |       |
| Schwindebeck   | 8.30  | 48:02   | 5:47   | 26        | 11:10     | 26      | 11:10   | 32.30  | 3:10:31  | 5:53   | 45        | 39:59     | 45      | 39:59   |       |       |
| Bispingen      | 9.60  | 55:19   | 5:45   | 26        | 10:03     | 26      | 10:03   | 41.90  | 4:05:50  | 5:52   | 40        | 46:14     | 40      | 46:14   |       |       |
| Overhaverbeck  | 10.80 | 1:02:55 | 5:49   | 43        | 17:21     | 43      | 17:21   | 52.70  | 5:08:45  | 5:51   | 44        | 53:24     | 44      | 53:24   |       |       |
| Undeloh        | 6.90  | 48:19   | 7:00   | 55        | 19:37     | 55      | 19:37   | 59.60  | 5:57:04  | 5:59   | 49        | 1:02:36   | 49      | 1:02:36 |       |       |
| Egestorf       | 9.20  | 1:18:07 | 8:29   | 76        | 36:42     | 76      | 36:42   | 68.80  | 7:15:11  | 6:19   | 62        | 1:28:26   | 62      | 1:28:26 |       |       |
| Salzhausen     | 10.60 | 1:07:43 | 6:23   | 56        | 25:42     | 56      | 25:42   | 79.40  | 8:22:54  | 6:20   | 64        | 1:46:19   | 64      | 1:46:19 |       |       |
| Südergellersen | 10.90 | 59:03   | 5:25   | 25        | 13:44     | 25      | 13:44   | 90.30  | 9:21:57  | 6:13   | 59        | 2:00:03   | 59      | 2:00:03 |       |       |
| Sülzwiesen     | 9.70  | 55:42   | 5:44   | 44        | 11:48     | 44      | 11:48   | 100.00 | 10:17:39 | 6:10   | 57        | 2:08:57   | 57      | 2:08:57 |       |       |