



# 1. Lüneburger Heide-Staffellauf / Ultra-Marathon

Lüneburg / 16.06.2018

evaluación detallada

Running Squad

tiempo total: 8:56:12

Dorsal: 233

velocidad: 11.19 km/h

rendimiento en carrera: 5:22 min/km

recorrido: 100.00 km

Lüneburger Heide Lauf

posición en el recorrido: 8 (de 76)

mejor tiempo del recorrido: 8:08:42

categoría:

posición en la categoría: 8(de 76)

Staffel

mejor tiempo en la categoría: 8:08:42

tiempos parciales

stage score

Total score

| control        | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>posició<br>min/km | stage score |          |         |          | Total score |         |       |          |         |          |         |
|----------------|-------------|-----------------|----------------------------|-------------|----------|---------|----------|-------------|---------|-------|----------|---------|----------|---------|
|                |             |                 |                            | retraso     | posición | retraso | posición | Total       | Total   | Total | posición | retraso | posición | retraso |
| Südergellersen | 10.40       | 42:37           | 4:05                       | 2           | 3:09     | 2       | 3:09     | 10.40       | 42:37   | 4:05  | 2        | 3:09    | 2        | 3:09    |
| Amelinghausen  | 13.60       | 1:00:54         | 4:28                       | 3           | 3:40     | 3       | 3:40     | 24.00       | 1:43:31 | 4:18  | 3        | 2:08    | 3        | 2:08    |
| Schwindebeck   | 8.30        | 47:01           | 5:39                       | 21          | 10:09    | 21      | 10:09    | 32.30       | 2:30:32 | 4:39  | 1        | -       | 1        | -       |
| Bispingen      | 9.60        | 58:52           | 6:07                       | 43          | 13:36    | 43      | 13:36    | 41.90       | 3:29:24 | 4:59  | 3        | 9:48    | 3        | 9:48    |
| Overhaverbeck  | 10.80       | 1:17:07         | 7:08                       | 70          | 31:33    | 70      | 31:33    | 52.70       | 4:46:31 | 5:26  | 16       | 31:10   | 16       | 31:10   |
| Undeloh        | 6.90        | 43:09           | 6:15                       | 40          | 14:27    | 40      | 14:27    | 59.60       | 5:29:40 | 5:31  | 17       | 35:12   | 17       | 35:12   |
| Egestorf       | 9.20        | 44:11           | 4:48                       | 4           | 2:46     | 4       | 2:46     | 68.80       | 6:13:51 | 5:26  | 11       | 27:06   | 11       | 27:06   |
| Salzhausen     | 10.60       | 1:00:39         | 5:43                       | 37          | 18:38    | 37      | 18:38    | 79.40       | 7:14:30 | 5:28  | 13       | 37:55   | 13       | 37:55   |
| Südergellersen | 10.90       | 54:49           | 5:01                       | 8           | 9:30     | 8       | 9:30     | 90.30       | 8:09:19 | 5:25  | 7        | 47:25   | 7        | 47:25   |
| Sülzwiesen     | 9.70        | 46:53           | 4:50                       | 8           | 2:59     | 8       | 2:59     | 100.00      | 8:56:12 | 5:21  | 8        | 47:30   | 8        | 47:30   |