



# 1. Lüneburger Heide-Staffellauf / Ultra-Marathon

Lüneburg / 16.06.2018

## evaluación detallada

**Witte, Lars**

Asociación: VfR Wilsche-Neubokel

Dorsal: 43

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 11:08:23

velocidad: 8.98 km/h

rendimiento en carrera: 6:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 59)

posición en el recorrido/Men: 13 (de 50)

mejor tiempo del recorrido: 8:22:31

posición en la categoría: 2(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 10:20:59

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Südergellersen	10.40	59:36	5:43	2	2:55	15	11:15	10.40	59:36	5:43	2	2:55	15	11:15
Amelinghausen	13.60	1:23:06	6:06	3	4:00	23	18:48	24.00	2:22:42	5:56	2	2:39	19	30:03
Schwindebeck	8.30	50:30	6:05	3	4:23	23	12:27	32.30	3:13:12	5:58	3	7:02	20	42:30
Bispingen	9.60	56:41	5:54	2	1:36	10	11:50	41.90	4:09:53	5:57	2	8:38	16	54:19
Overhaverbeck	10.80	1:08:06	6:18	2	4:09	11	16:35	52.70	5:17:59	6:02	2	12:47	13	1:10:54
Undeloh	6.90	45:25	6:34	2	3:38	9	11:07	59.60	6:03:24	6:05	2	16:25	9	1:22:01
Egestorf	9.20	1:11:15	7:44	3	10:35	19	24:57	68.80	7:14:39	6:19	2	27:00	14	1:46:58
Salzhausen	10.60	1:10:48	6:40	1	-	7	14:18	79.40	8:25:27	6:21	2	23:53	10	2:01:16
Südergellersen	10.90	1:28:12	8:05	2	13:08	16	21:49	90.30	9:53:39	6:34	2	37:01	12	2:23:05
Sülzwiesen	9.70	1:14:44	7:42	2	10:23	15	22:54	100.00	11:08:23	6:41	2	47:24	13	2:45:52