



# 1. Lüneburger Heide-Staffellauf / Ultra-Marathon

Lüneburg / 16.06.2018

## evaluación detallada

**Ebmeyer, Frank**

Asociación: SportTrilich Lüneburg

Dorsal: 16

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 11:28:28

velocidad: 8.72 km/h

rendimiento en carrera: 6:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 18 (de 59)

posición en el recorrido/Men: 15 (de 50)

mejor tiempo del recorrido: 8:22:31

posición en la categoría: 1(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 11:28:28

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa		etapaposisió retrasp				etapaposisió retrasp		Total		Total		Total		Total						
	km	tiempo	min/km	cat	cat	Men	Men	km	tiempo	min/km	cat	cat	Men	Men	km	tiempo	min/km	cat	cat	Men	Men
Südergellersen	10.40	59:17	5:42	1	-	14	10:56	10.40	59:17	5:42	1	-	14	10:56	10.40	59:17	5:42	1	-	14	10:56
Amelinghausen	13.60	1:21:42	6:00	1	-	19	17:24	24.00	2:20:59	5:52	1	-	14	28:20	24.00	2:20:59	5:52	1	-	14	28:20
Schwindebeck	8.30	50:17	6:03	1	-	22	12:14	32.30	3:11:16	5:55	1	-	17	40:34	32.30	3:11:16	5:55	1	-	17	40:34
Bispingen	9.60	1:02:36	6:31	1	-	25	17:45	41.90	4:13:52	6:03	1	-	22	58:18	41.90	4:13:52	6:03	1	-	22	58:18
Overhaverbeck	10.80	1:17:33	7:10	2	0:39	23	26:02	52.70	5:31:25	6:17	1	-	20	1:24:20	52.70	5:31:25	6:17	1	-	20	1:24:20
Undeloh	6.90	50:50	7:22	1	-	18	16:32	59.60	6:22:15	6:24	1	-	18	1:40:52	59.60	6:22:15	6:24	1	-	18	1:40:52
Egestorf	9.20	1:10:02	7:36	1	-	18	23:44	68.80	7:32:17	6:34	1	-	18	2:04:36	68.80	7:32:17	6:34	1	-	18	2:04:36
Salzhausen	10.60	1:18:58	7:26	1	-	14	22:28	79.40	8:51:15	6:41	1	-	17	2:27:04	79.40	8:51:15	6:41	1	-	17	2:27:04
Südergellersen	10.90	1:25:37	7:51	1	-	14	19:14	90.30	10:16:52	6:49	1	-	15	2:46:18	90.30	10:16:52	6:49	1	-	15	2:46:18
Sülzwiesen	9.70	1:11:36	7:22	1	-	13	19:46	100.00	11:28:28	6:53	1	-	15	3:05:57	100.00	11:28:28	6:53	1	-	15	3:05:57