



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

evaluación detallada

Mönch, Sabine

Asociación: Lausitzer Heideläufer
Dorsal: 123

recorrido: 100.00 km
Ultra-Marathon

categoría:
Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 10:16:49

velocidad: 9.73 km/h
rendimiento en carrera: 6:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 92)
posición en el recorrido/Women: 3 (de 23)
mejor tiempo del recorrido: 9:51:19

posición en la categoría: 1(de 3)
mejor tiempo en la categoría: 10:16:49

control	tiempos parciales							stage score				Total score			
	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	etapa posición categoría	retraso categoría	etapa posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	Total posición categoría	retraso categoría	Total posición Women	retraso Women	
Südergellersen	10.30	1:07:03	6:30	1	-	13	11:13	10.30	1:07:03	6:30	1	-	13	11:13	
Amelinghausen	13.80	1:10:44	5:07	1	-	2	0:06	24.10	2:17:47	5:43	1	-	3	6:46	
Schwindebeck	9.40	51:08	5:26	1	-	2	1:31	33.50	3:08:55	5:38	1	-	3	2:33	
Bispingen	8.90	50:41	5:41	1	-	2	3:58	42.40	3:59:36	5:39	1	-	2	5:36	
Overhaverbeck	10.80	1:05:42	6:04	1	-	2	2:12	53.20	5:05:18	5:44	1	-	2	7:48	
Undeloh	6.90	44:07	6:23	1	-	4	4:04	60.10	5:49:25	5:48	1	-	2	11:52	
Egestorf	9.20	1:02:02	6:44	1	-	5	5:43	69.30	6:51:27	5:56	1	-	2	17:35	
Salzhausen	10.70	1:11:44	6:42	1	-	6	5:18	80.00	8:03:11	6:02	1	-	2	21:19	
Südergellersen	10.90	1:14:22	6:49	1	-	4	3:53	90.90	9:17:33	6:08	1	-	3	25:12	
Sülzwiesen	9.10	59:16	6:30	1	-	5	2:09	100.00	10:16:49	6:10	1	-	3	25:30	