



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

evaluación detallada

Braun, Martin

Asociación: Team Run and Fun
Dorsal: 10

recorrido: 100.00 km
Ultra-Marathon

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 11:06:54

velocidad: 9.00 km/h
rendimiento en carrera: 6:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 21 (de 92)
posición en el recorrido/Men: 14 (de 69)
mejor tiempo del recorrido: 8:30:22

posición en la categoría: 3(de 5)
mejor tiempo en la categoría: 9:11:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
Südergellersen	10.30	1:00:54	5:54	4	5:04	24	5:29	10.30	1:00:54	5:54	4	5:04	24	5:29		
Amelinghausen	13.80	1:22:15	5:57	3	14:39	29	20:59	24.10	2:23:09	5:56	4	19:43	29	19:43		
Schwindebeck	9.40	59:03	6:16	4	9:14	27	15:58	33.50	3:22:12	6:02	5	28:56	32	30:47		
Bispingen	8.90	1:01:49	6:56	4	16:03	33	20:56	42.40	4:24:01	6:13	5	44:59	31	51:10		
Overhaverbeck	10.80	1:12:51	6:44	2	13:17	18	22:42	53.20	5:36:52	6:19	4	58:16	28	1:13:52		
Undeloh	6.90	46:47	6:46	3	8:14	14	13:29	60.10	6:23:39	6:23	4	1:06:30	24	1:27:21		
Egestorf	9.20	1:04:24	7:00	3	7:11	14	16:37	69.30	7:28:03	6:27	4	1:13:41	21	1:43:58		
Salzhausen	10.70	1:12:42	6:47	2	11:14	10	15:22	80.00	8:40:45	6:30	4	1:24:55	19	1:57:18		
Südergellersen	10.90	1:24:03	7:42	3	19:06	15	25:22	90.90	10:04:48	6:39	3	1:44:01	17	2:18:46		
Sülzwiesen	9.10	1:02:06	6:49	3	11:18	13	17:46	100.00	11:06:54	6:40	3	1:55:19	14	2:36:32		