



## 2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

### evaluación detallada

**Hake, Thorsten**

Asociación: LT Lieth Paderborn  
Dorsal: 27

recorrido: 100.00 km  
Ultra-Marathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 11:08:54

velocidad: 8.97 km/h  
rendimiento en carrera: 6:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 23 (de 92)  
posición en el recorrido/Men: 17 (de 69)  
mejor tiempo del recorrido: 8:30:22

posición en la categoría: 7(de 20)  
mejor tiempo en la categoría: 9:22:55

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa		etapaposisió retras				etapaposisió retras		Total		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición categoría	retraso categoría	posición categoría	retraso categoría	km	tiempo	min/km	posición categoría	retraso categoría	posición categoría	retraso categoría	Men	Men
Südergellersen	10.30	59:03	5:43	4	3:38	12	3:38	10.30	59:03	5:43	4	3:38	12	3:38		
Amelinghausen	13.80	1:17:30	5:36	8	11:16	21	16:14	24.10	2:16:33	5:39	7	4:37	20	13:07		
Schwindebeck	9.40	57:26	6:06	9	11:15	25	14:21	33.50	3:13:59	5:47	8	14:58	21	22:34		
Bispingen	8.90	54:11	6:05	9	8:07	17	13:18	42.40	4:08:10	5:51	8	23:05	18	35:19		
Overhaverbeck	10.80	1:13:34	6:48	9	13:44	20	23:25	53.20	5:21:44	6:02	8	36:49	19	58:44		
Undeloh	6.90	47:00	6:48	8	8:18	17	13:42	60.10	6:08:44	6:08	8	45:07	17	1:12:26		
Egestorf	9.20	1:05:13	7:05	7	10:51	16	17:26	69.30	7:13:57	6:15	8	55:58	15	1:29:52		
Salzhausen	10.70	1:12:57	6:49	6	11:38	13	15:37	80.00	8:26:54	6:20	6	1:07:36	12	1:43:27		
Südergellersen	10.90	1:29:36	8:13	9	22:37	24	30:55	90.90	9:56:30	6:33	7	1:30:13	14	2:10:28		
Sülzwiesen	9.10	1:12:24	7:57	11	15:46	33	28:04	100.00	11:08:54	6:41	7	1:45:59	17	2:38:32		