



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

evaluación detallada

Radschuwait, Steffen

Asociación: Rad-Lauf-Partner
Dorsal: 81

recorrido: 100.00 km
Ultra-Marathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 11:22:57

velocidad: 8.79 km/h
rendimiento en carrera: 6:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 92)
posición en el recorrido/Men: 18 (de 69)
mejor tiempo del recorrido: 8:30:22

posición en la categoría: 8(de 20)
mejor tiempo en la categoría: 9:22:55

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	1:07:30	6:33	17	12:05	52	12:05	10.30	1:07:30	6:33	17	12:05	52	12:05		
Amelinghausen	13.80	1:23:49	6:04	12	17:35	33	22:33	24.10	2:31:19	6:16	14	19:23	39	27:53		
Schwindebeck	9.40	1:00:44	6:27	11	14:33	32	17:39	33.50	3:32:03	6:19	15	33:02	40	40:38		
Bispingen	8.90	59:42	6:42	12	13:38	30	18:49	42.40	4:31:45	6:24	15	46:40	38	58:54		
Overhaverbeck	10.80	1:17:45	7:11	12	17:55	29	27:36	53.20	5:49:30	6:34	12	1:04:35	36	1:26:30		
Undeloh	6.90	46:09	6:41	5	7:27	12	12:51	60.10	6:35:39	6:34	11	1:12:02	29	1:39:21		
Egestorf	9.20	1:01:31	6:41	5	7:09	11	13:44	69.30	7:37:10	6:35	11	1:19:11	26	1:53:05		
Salzhausen	10.70	1:11:54	6:43	4	10:35	9	14:34	80.00	8:49:04	6:36	9	1:29:46	23	2:05:37		
Südergellersen	10.90	1:26:50	7:57	6	19:51	17	28:09	90.90	10:15:54	6:46	8	1:49:37	19	2:29:52		
Sülzwiesen	9.10	1:07:03	7:22	6	10:25	21	22:43	100.00	11:22:57	6:49	8	2:00:02	18	2:52:35		