



## 2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

### evaluación detallada

#### Deifuß, Holger

Asociación: FC Nordkirchen  
Dorsal: 83

recorrido: 100.00 km  
Ultra-Marathon

categoría:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 11:35:52

velocidad: 8.62 km/h  
rendimiento en carrera: 6:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 29 (de 92)  
posición en el recorrido/Men: 22 (de 69)  
mejor tiempo del recorrido: 8:30:22

posición en la categoría: 5(de 17)  
mejor tiempo en la categoría: 8:30:22

### 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	1:02:47	6:05	8	3:59	29	7:22	10.30	1:02:47	6:05	8	3:59	29	7:22		
Amelinghausen	13.80	1:24:36	6:07	8	23:20	36	23:20	24.10	2:27:23	6:06	8	19:33	34	23:57		
Schwindebeck	9.40	1:00:01	6:23	7	16:26	29	16:56	33.50	3:27:24	6:11	8	35:59	37	35:59		
Bispingen	8.90	58:10	6:32	3	7:17	27	17:17	42.40	4:25:34	6:15	7	25:59	33	52:43		
Overhaverbeck	10.80	1:14:03	6:51	4	9:56	23	23:54	53.20	5:39:37	6:23	7	1:14:06	31	1:16:37		
Undeloh	6.90	52:22	7:35	7	17:30	28	19:04	60.10	6:31:59	6:31	6	1:31:36	27	1:35:41		
Egestorf	9.20	1:08:08	7:24	5	18:30	20	20:21	69.30	7:40:07	6:38	6	1:50:06	28	1:56:02		
Salzhausen	10.70	1:21:55	7:39	5	24:35	22	24:35	80.00	9:02:02	6:46	6	2:14:41	27	2:18:35		
Südergellersen	10.90	1:27:20	8:00	4	28:39	18	28:39	90.90	10:29:22	6:55	5	2:43:20	25	2:43:20		
Sülzwiesen	9.10	1:06:30	7:18	6	22:10	17	22:10	100.00	11:35:52	6:57	5	3:05:30	22	3:05:30		