



2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

evaluación detallada

Lange, Christina

Asociación: -

Dorsal: 52

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 12:12:08

velocidad: 8.20 km/h

rendimiento en carrera: 7:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 43 (de 92)

posición en el recorrido/Women: 10 (de 23)

mejor tiempo del recorrido: 9:51:19

posición en la categoría: 3(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 10:37:26

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total		retraso		retraso	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Südergellersen	10.30	1:03:01	6:07	2	3:42	9	7:11	10.30	1:03:01	6:07	2	3:42	9	7:11				
Amelinghausen	13.80	1:31:38	6:38	3	11:24	11	21:00	24.10	2:34:39	6:25	2	15:06	9	23:38				
Schwindebeck	9.40	1:03:40	6:46	2	6:41	10	14:03	33.50	3:38:19	6:31	2	21:47	10	31:57				
Bispingen	8.90	57:50	6:29	2	3:40	7	11:07	42.40	4:36:09	6:30	2	25:27	10	42:09				
Overhaverbeck	10.80	1:18:34	7:16	2	9:32	10	15:04	53.20	5:54:43	6:40	2	34:59	9	57:13				
Undeloh	6.90	47:44	6:55	2	5:47	6	7:41	60.10	6:42:27	6:41	2	40:46	9	1:04:54				
Egestorf	9.20	1:10:58	7:42	3	12:22	10	14:39	69.30	7:53:25	6:49	2	53:08	9	1:19:33				
Salzhausen	10.70	1:28:40	8:17	3	20:22	10	22:14	80.00	9:22:05	7:01	2	1:13:30	9	1:40:13				
Südergellersen	10.90	1:38:23	9:01	3	16:55	11	27:54	90.90	11:00:28	7:15	3	1:30:25	10	2:08:07				
Sülzwiesen	9.10	1:11:40	7:52	3	4:26	10	14:33	100.00	12:12:08	7:19	3	1:34:42	10	2:20:49				