



2. Lüneburger Heidelauf
Lüneburg / 15.06.2019

evaluación detallada

Voß, Ingo

Asociación: BSV Laufwerk Hamburg
Dorsal: 115

recorrido: 100.00 km
Ultra-Marathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 12:46:24

velocidad: 7.83 km/h
rendimiento en carrera: 7:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 49 (de 92)
posición en el recorrido/Men: 36 (de 69)
mejor tiempo del recorrido: 8:30:22

posición en la categoría: 12(de 20)
mejor tiempo en la categoría: 9:22:55

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		Total		Total		Total		retraso						
	km	tiempo	min/km	posición categoría	posición categoría	Men	Men	km	tiempo	min/km	posición categoría	posición categoría	Men	Men	km	tiempo	min/km	posición categoría	posición categoría	Men	Men
Südergellersen	10.30	55:49	5:25	2	0:24	2	0:24	10.30	55:49	5:25	2	0:24	2	0:24	10.30	55:49	5:25	2	0:24	2	0:24
Amelinghausen	13.80	1:19:27	5:45	9	13:13	25	18:11	24.10	2:15:16	5:36	4	3:20	10	11:50	24.10	2:15:16	5:36	4	3:20	10	11:50
Schwindebeck	9.40	1:01:35	6:33	12	15:24	33	18:30	33.50	3:16:51	5:52	10	17:50	25	25:26	33.50	3:16:51	5:52	10	17:50	25	25:26
Bispingen	8.90	1:08:43	7:43	16	22:39	45	27:50	42.40	4:25:34	6:15	12	40:29	33	52:43	42.40	4:25:34	6:15	12	40:29	33	52:43
Overhaverbeck	10.80	1:36:25	8:55	17	36:35	58	46:16	53.20	6:01:59	6:48	16	1:17:04	43	1:38:59	53.20	6:01:59	6:48	16	1:17:04	43	1:38:59
Undeloh	6.90	52:06	7:33	11	13:24	27	18:48	60.10	6:54:05	6:53	14	1:30:28	38	1:57:47	60.10	6:54:05	6:53	14	1:30:28	38	1:57:47
Egestorf	9.20	1:27:39	9:31	15	33:17	54	39:52	69.30	8:21:44	7:14	14	2:03:45	40	2:37:39	69.30	8:21:44	7:14	14	2:03:45	40	2:37:39
Salzhausen	10.70	1:26:30	8:05	11	25:11	30	29:10	80.00	9:48:14	7:21	12	2:28:56	36	3:04:47	80.00	9:48:14	7:21	12	2:28:56	36	3:04:47
Südergellersen	10.90	1:39:08	9:05	12	32:09	37	40:27	90.90	11:27:22	7:33	12	3:01:05	37	3:41:20	90.90	11:27:22	7:33	12	3:01:05	37	3:41:20
Sülzwiesen	9.10	1:19:02	8:41	13	22:24	41	34:42	100.00	12:46:24	7:39	12	3:23:29	36	4:16:02	100.00	12:46:24	7:39	12	3:23:29	36	4:16:02