



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

evaluación detallada

Polke, Thomas

Asociación: SC Trebbin
Dorsal: 79

recorrido: 100.00 km
Ultra-Marathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 13:21:17

velocidad: 7.49 km/h
rendimiento en carrera: 8:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 54 (de 92)
posición en el recorrido/Men: 42 (de 69)
mejor tiempo del recorrido: 8:30:22

posición en la categoría: 14(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	1:05:30	6:21	15	10:05	42	10:05	10.30	1:05:30	6:21	15	10:05	42	10:05		
Amelinghausen	13.80	1:24:07	6:05	13	17:53	34	22:51	24.10	2:29:37	6:12	12	17:41	35	26:11		
Schwindebeck	9.40	1:02:14	6:37	13	16:03	35	19:09	33.50	3:31:51	6:19	14	32:50	39	40:26		
Bispingen	8.90	1:03:11	7:05	15	17:07	40	22:18	42.40	4:35:02	6:29	16	49:57	39	1:02:11		
Overhaverbeck	10.80	1:24:49	7:51	13	24:59	38	34:40	53.20	5:59:51	6:45	15	1:14:56	41	1:36:51		
Undeloh	6.90	1:11:20	10:20	17	32:38	63	38:02	60.10	7:11:11	7:10	16	1:47:34	43	2:14:53		
Egestorf	9.20	1:17:23	8:24	13	23:01	43	29:36	69.30	8:28:34	7:20	16	2:10:35	44	2:44:29		
Salzhausen	10.70	1:39:03	9:15	14	37:44	44	41:43	80.00	10:07:37	7:35	14	2:48:19	42	3:24:10		
Südergellersen	10.90	1:48:31	9:57	14	41:32	50	49:50	90.90	11:56:08	7:52	14	3:29:51	43	4:10:06		
Sülzwiesen	9.10	1:25:09	9:21	14	28:31	48	40:49	100.00	13:21:17	8:00	14	3:58:22	42	4:50:55		