



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 | | |