



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

evaluación detallada

Gersbeck, Ingo

Asociación: Berlin Runners
Dorsal: 22

recorrido: 100.00 km
Ultra-Marathon

categoría:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 13:57:39

velocidad: 7.16 km/h
rendimiento en carrera: 8:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 60 (de 92)
posición en el recorrido/Men: 47 (de 69)
mejor tiempo del recorrido: 8:30:22

posición en la categoría: 6(de 8)
mejor tiempo en la categoría: 10:36:50

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa			stage score			Total score						
	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso categoría	posición categoría	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición categoría	retraso Men	
Südergellersen	10.30	1:08:55	6:41	7	12:58	56	10.30	1:08:55	6:41	7	12:58	56	13:30
Amelinghausen	13.80	1:33:50	6:47	6	21:25	48	24.10	2:42:45	6:45	6	27:31	49	39:19
Schwindebeck	9.40	1:11:37	7:37	5	17:53	48	33.50	3:54:22	6:59	6	43:49	54	1:02:57
Bispingen	8.90	1:17:24	8:41	7	27:01	60	42.40	5:11:46	7:21	6	1:10:50	53	1:38:55
Overhaverbeck	10.80	1:42:13	9:27	8	50:31	62	53.20	6:53:59	7:46	7	1:52:25	57	2:30:59
Undeloh	6.90	1:01:03	8:50	6	19:34	51	60.10	7:55:02	7:54	6	2:08:34	57	2:58:44
Egestorf	9.20	1:25:20	9:16	6	24:37	49	69.30	9:20:22	8:05	6	2:33:11	55	3:36:17
Salzhausen	10.70	1:36:08	8:59	5	22:16	42	80.00	10:56:30	8:12	6	2:50:55	52	4:13:03
Südergellersen	10.90	1:42:34	9:24	5	20:19	43	90.90	12:39:04	8:21	6	3:09:16	49	4:53:02
Sülzwiesen	9.10	1:18:35	8:38	6	12:36	39	100.00	13:57:39	8:22	6	3:20:49	47	5:27:17