



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		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
				Men		Men		Men				Men		Men		Men
Südergellersen	10.30	1:08:55	6:41	7	12:58	56	13:30			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	32:34			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	28:32			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	36:31			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	52:04			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	27:45			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	37:33			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	38:48			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	43:53			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	34:15			100.00	13:57:39	8:22	6	3:20:49	47	5:27:17