



### 3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon Lüneburg / 18.06.2022

evaluación detallada

Telljohann Ralf

tiempo total: 15:09:19

Dorsal: 134

velocidad: 6.60 km/h

rendimiento en carrera: 09:05 min/km

recorrido: 100.00 km

posición en el recorrido/Total: 65 (de 102)

Ultra-Marathon

posición en el recorrido/Men: 53 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 8:42:41

categoría:

posición en la categoría: 7(de 11)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 10:40:25

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	1:15:37	7:20	9	19:12	80	27:40			10.30	1:15:37	7:20	9	19:12	80	27:40
Amelinghausen	13.80	1:39:16	7:11	8	18:04	71	35:04			24.10	2:54:53	7:15	8	37:16	74	1:02:38
Schwindebeck	9.40	1:13:15	7:47	8	19:01	65	29:21			33.50	4:08:08	7:24	8	53:40	71	1:50:48
Bispingen	8.90	1:14:38	8:23	6	21:19	62	32:36			42.40	5:22:46	7:36	8	1:41:31	70	3:05:26
Overhaverbeck	10.80	1:37:47	9:03	7	31:09	57	44:07			53.20	7:00:33	7:54	6	1:39:38	61	2:46:11
Undeloh	6.90	1:07:36	9:47	8	20:11	51	33:00			60.10	8:08:09	8:07	6	1:58:56	61	3:11:10
Egestorf	9.20	1:39:19	10:47	9	37:49	53	49:43			69.30	9:47:28	8:28	6	2:36:45	51	3:55:19
Salzhausen	10.70	1:53:14	10:34	9	40:02	57	55:47			80.00	11:40:42	8:45	7	3:16:47	53	4:48:27
Südergellersen	10.90	2:00:48	11:04	8	38:13	54	56:37			90.90	13:41:30	9:02	7	3:55:00	53	5:45:04
Sülzwiesen	9.10	1:27:49	9:39	7	33:54	47	41:34			100.00	15:09:19	9:05	7	4:28:54	53	6:26:38