



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

evaluación detallada

Oepen-Hogrefe Nicolas

tiempo total: 9:42:42

Dorsal: 153

velocidad: 10.30 km/h

rendimiento en carrera: 05:49 min/km

recorrido: 100.00 km

posición en el recorrido/Total: 3 (de 102)

Ultra-Marathon

posición en el recorrido/Men: 3 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 8:42:41

categoría:

posición en la categoría: 1(de 8)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 9:42:42

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	58:02	5:38	3	10:05	25	10:05	10.30	58:02	5:38	3	10:05	25	10:05		
Amelinghausen	13.80	1:17:06	5:35	3	12:48	11	12:54	24.10	2:15:08	5:36	3	22:53	16	22:53		
Schwindebeck	9.40	52:35	5:35	2	8:02	10	8:41	33.50	3:07:43	5:36	3	30:55	14	50:23		
Bispingen	8.90	51:42	5:48	2	7:44	9	9:40	42.40	3:59:25	5:38	2	38:39	15	1:42:05		
Overhaverbeck	10.80	1:01:38	5:42	2	3:06	7	7:58	53.20	5:01:03	5:39	2	41:45	9	46:41		
Undeloh	6.90	40:27	5:51	2	0:06	5	5:51	60.10	5:41:30	5:40	2	41:51	11	44:31		
Egestorf	9.20	57:22	6:14	1	-	5	7:46	69.30	6:38:52	5:45	2	36:41	8	46:43		
Salzhausen	10.70	1:05:19	6:06	1	-	3	7:52	80.00	7:44:11	5:48	2	27:56	7	51:56		
Südergellersen	10.90	1:06:36	6:06	1	-	3	2:25	90.90	8:50:47	5:50	2	3:10	5	54:21		
Sülzwiesen	9.10	51:55	5:42	1	-	3	5:40	100.00	9:42:42	5:49	1	-	3	1:00:01		