



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

evaluación detallada

Dehling Sascha

Asociación: LG Mauerweg Berlin e.V.
Dorsal: 1

recorrido: 100.00 km
Ultra-Marathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 9:44:29

velocidad: 10.27 km/h
rendimiento en carrera: 05:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 4 (de 102)
posición en el recorrido/Men: 4 (de 86)
mejor tiempo del recorrido: 8:42:41

posición en la categoría: 1(de 15)
mejor tiempo en la categoría: 9:44:29

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	Total retraso categoría	Total retraso Men		
Südergellersen	10.30	48:21	4:41	1	-	4	0:24	10.30	48:21	4:41	1	-	4	0:24
Amelinghausen	13.80	1:05:14	4:43	1	-	4	1:02	24.10	1:53:35	4:42	1	-	4	1:20
Schwindebeck	9.40	45:24	4:49	1	-	3	1:30	33.50	2:38:59	4:44	1	-	5	21:39
Bispingen	8.90	45:12	5:04	1	-	4	3:10	42.40	3:24:11	4:48	1	-	5	1:06:51
Overhaverbeck	10.80	1:00:18	5:34	1	-	6	6:38	53.20	4:24:29	4:58	1	-	3	10:07
Undeloh	6.90	46:49	6:47	5	3:54	13	12:13	60.10	5:11:18	5:10	1	-	5	14:19
Egestorf	9.20	1:05:24	7:06	4	1:24	12	15:48	69.30	6:16:42	5:26	1	-	5	24:33
Salzhausen	10.70	1:12:52	6:48	1	-	7	15:25	80.00	7:29:34	5:37	1	-	5	37:19
Südergellersen	10.90	1:23:00	7:36	3	2:24	12	18:49	90.90	8:52:34	5:51	1	-	6	56:08
Sülzwiesen	9.10	51:55	5:42	1	-	3	5:40	100.00	9:44:29	5:50	1	-	4	1:01:48