



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

evaluación detallada

Herzig Ralf

Asociación: LG TuS Weinböhla

Dorsal: 49

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 10:11:17

velocidad: 9.82 km/h

rendimiento en carrera: 06:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 9 (de 102)

posición en el recorrido/Men: 8 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 8:42:41

posición en la categoría: 1(de 20)

mejor tiempo en la categoría: 10:11:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	Men	Men	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
Südergellersen	10.30	58:22	5:39	3	3:01	29	10:25			10.30	58:22	5:39	3	3:01	29	10:25
Amelinghausen	13.80	1:20:23	5:49	3	6:06	21	16:11			24.10	2:18:45	5:45	3	8:05	25	26:30
Schwindebeck	9.40	56:46	6:02	1	-	22	12:52			33.50	3:15:31	5:50	3	6:44	25	58:11
Bispingen	8.90	53:06	5:57	1	-	11	11:04			42.40	4:08:37	5:51	1	-	23	1:51:17
Overhaverbeck	10.80	1:05:13	6:02	1	-	10	11:33			53.20	5:13:50	5:53	1	-	13	59:28
Undeloh	6.90	40:32	5:52	1	-	6	5:56			60.10	5:54:22	5:53	2	15:13	14	57:23
Egestorf	9.20	57:07	6:12	1	-	4	7:31			69.30	6:51:29	5:56	1	-	9	59:20
Salzhausen	10.70	1:08:49	6:25	1	-	5	11:22			80.00	8:00:18	6:00	1	-	8	1:08:03
Südergellersen	10.90	1:18:48	7:13	1	-	6	14:37			90.90	9:19:06	6:09	1	-	8	1:22:40
Sülzwiesen	9.10	52:11	5:44	1	-	5	5:56			100.00	10:11:17	6:06	1	-	8	1:28:36