



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

#### evaluación detallada

#### Nordmark BSG

Asociación: BSG Nordmark Pharma  
Dorsal: 303

recorrido: 100.00 km  
5-10er-Staffel

categoría:  
5-10er Staffel

tiempo total: 8:35:59

velocidad: 11.63 km/h  
rendimiento en carrera: 05:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 4 (de 32)  
posición en el recorrido/Total: 4 (de 32)  
mejor tiempo del recorrido: 7:05:57

posición en la categoría: 4(de 32)  
mejor tiempo en la categoría: 7:05:57

#### tiempos parciales

#### stage score

#### Total score

| control        | etapa |         | etapa  |          | etapa   |          | etapa   |        | Total   |        | Total    |         | Total    |         |
|----------------|-------|---------|--------|----------|---------|----------|---------|--------|---------|--------|----------|---------|----------|---------|
|                | km    | tiempo  | min/km | posición | retraso | posición | retraso | km     | tiempo  | min/km | posición | retraso | posición | retraso |
| Südergellersen | 10.30 | 48:19   | 4:41   | 3        | 10:10   | 3        | 10:10   | 10.30  | 48:19   | 4:41   | 3        | 10:10   | 3        | 10:10   |
| Amelinghausen  | 13.80 | 1:06:41 | 4:49   | 7        | 15:37   | 7        | 15:37   | 24.10  | 1:55:00 | 4:46   | 5        | 49:40   | 5        | 49:40   |
| Schwindebeck   | 9.40  | 54:14   | 5:46   | 14       | 17:34   | 14       | 17:34   | 33.50  | 2:49:14 | 5:03   | 6        | 43:21   | 6        | 43:21   |
| Bispingen      | 8.90  | 48:00   | 5:23   | 8        | 8:32    | 8        | 8:32    | 42.40  | 3:37:14 | 5:07   | 7        | 47:05   | 7        | 47:05   |
| Overhaverbeck  | 10.80 | 51:09   | 4:44   | 4        | 4:18    | 4        | 4:18    | 53.20  | 4:28:23 | 5:02   | 6        | 51:23   | 6        | 51:23   |
| Undeloh        | 6.90  | 44:46   | 6:29   | 19       | 15:05   | 19       | 15:05   | 60.10  | 5:13:09 | 5:12   | 6        | 1:06:13 | 6        | 1:06:13 |
| Egestorf       | 9.20  | 55:52   | 6:04   | 12       | 15:53   | 12       | 15:53   | 69.30  | 6:09:01 | 5:19   | 7        | 1:22:06 | 7        | 1:22:06 |
| Salzhausen     | 10.70 | 49:35   | 4:38   | 2        | 9:54    | 2        | 9:54    | 80.00  | 6:58:36 | 5:13   | 6        | 1:32:00 | 6        | 1:32:00 |
| Südergellersen | 10.90 | 48:54   | 4:29   | 1        | -       | 1        | -       | 90.90  | 7:47:30 | 5:08   | 4        | 1:26:44 | 4        | 1:26:44 |
| Sülzwiesen     | 9.10  | 48:29   | 5:19   | 8        | 8:31    | 8        | 8:31    | 100.00 | 8:35:59 | 5:09   | 4        | 1:30:02 | 4        | 1:30:02 |