



### 3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

#### evaluación detallada

**Kanbach Mike**

Asociación: Bovender SV

Dorsal: 58

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 10:52:53

velocidad: 9.19 km/h

rendimiento en carrera: 06:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 14 (de 102)

posición en el recorrido/Men: 13 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 8:42:41

posición en la categoría: 3(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 9:44:29

#### 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 | 58:31   | 5:40   | 8        | 10:10   | 30       | 10:34   |          |         | 10.30  | 58:31    | 5:40   | 8        | 10:10   | 30       | 10:34   |
| Amelinghausen  | 13.80 | 1:21:04 | 5:52   | 6        | 15:50   | 23       | 16:52   |          |         | 24.10  | 2:19:35  | 5:47   | 7        | 26:00   | 28       | 27:20   |
| Schwindebeck   | 9.40  | 57:33   | 6:07   | 6        | 12:09   | 27       | 13:39   |          |         | 33.50  | 3:17:08  | 5:53   | 6        | 38:09   | 27       | 59:48   |
| Bispingen      | 8.90  | 56:38   | 6:21   | 4        | 11:26   | 21       | 14:36   |          |         | 42.40  | 4:13:46  | 5:59   | 6        | 49:35   | 27       | 1:56:26 |
| Overhaverbeck  | 10.80 | 1:12:45 | 6:44   | 4        | 12:27   | 23       | 19:05   |          |         | 53.20  | 5:26:31  | 6:08   | 4        | 1:02:02 | 20       | 1:12:09 |
| Undeloh        | 6.90  | 45:14   | 6:33   | 3        | 2:19    | 11       | 10:38   |          |         | 60.10  | 6:11:45  | 6:11   | 4        | 1:00:27 | 18       | 1:14:46 |
| Egestorf       | 9.20  | 1:04:57 | 7:03   | 2        | 0:57    | 10       | 15:21   |          |         | 69.30  | 7:16:42  | 6:18   | 4        | 1:00:00 | 13       | 1:24:33 |
| Salzhausen     | 10.70 | 1:15:42 | 7:04   | 3        | 2:50    | 12       | 18:15   |          |         | 80.00  | 8:32:24  | 6:24   | 4        | 1:02:50 | 13       | 1:40:09 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:20:36 | 7:23   | 1        | -       | 7        | 16:25   |          |         | 90.90  | 9:53:00  | 6:31   | 3        | 1:00:26 | 13       | 1:56:34 |
| Sülzwiesen     | 9.10  | 59:53   | 6:34   | 2        | 7:58    | 10       | 13:38   |          |         | 100.00 | 10:52:53 | 6:31   | 3        | 1:08:24 | 13       | 2:10:12 |