



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

Lüneburg / 18.06.2022

evaluación detallada

Frischmuth Matthias

tiempo total: 11:20:37

Dorsal: 37

velocidad: 8.82 km/h

rendimiento en carrera: 06:48 min/km

recorrido: 100.00 km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 102)

Ultra-Marathon

posición en el recorrido/Men: 17 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 8:42:41

categoría:

posición en la categoría: 3(de 11)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 10:40:25

tiempos parciales

stage score

Total score

| control        | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                 |                | Total score |                 |                 |                       |                |                 |                |
|----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------|----------------|
|                |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>Men | retraso<br>Men |
| Südergellersen | 10.30       | 56:25           | 5:28            | 1                     | -              | 14              | 8:28           | 10.30       | 56:25           | 5:28            | 1                     | -              | 14              | 8:28           |
| Amelinghausen  | 13.80       | 1:21:12         | 5:53            | 1                     | -              | 25              | 17:00          | 24.10       | 2:17:37         | 5:42            | 1                     | -              | 22              | 25:22          |
| Schwindebeck   | 9.40        | 56:51           | 6:02            | 3                     | 2:37           | 23              | 12:57          | 33.50       | 3:14:28         | 5:48            | 1                     | -              | 24              | 57:08          |
| Bispingen      | 8.90        | 1:04:00         | 7:11            | 4                     | 10:41          | 41              | 21:58          | 42.40       | 4:18:28         | 6:05            | 5                     | 37:13          | 32              | 2:01:08        |
| Overhaverbeck  | 10.80       | 1:11:14         | 6:35            | 4                     | 4:36           | 20              | 17:34          | 53.20       | 5:29:42         | 6:11            | 3                     | 8:47           | 23              | 1:15:20        |
| Undeloh        | 6.90        | 58:39           | 8:30            | 4                     | 11:14          | 36              | 24:03          | 60.10       | 6:28:21         | 6:27            | 4                     | 19:08          | 30              | 1:31:22        |
| Egestorf       | 9.20        | 1:11:13         | 7:44            | 3                     | 9:43           | 19              | 21:37          | 69.30       | 7:39:34         | 6:37            | 3                     | 28:51          | 20              | 1:47:25        |
| Salzhausen     | 10.70       | 1:17:19         | 7:13            | 3                     | 4:07           | 13              | 19:52          | 80.00       | 8:56:53         | 6:42            | 3                     | 32:58          | 18              | 2:04:38        |
| Südergellersen | 10.90       | 1:25:39         | 7:51            | 3                     | 3:04           | 16              | 21:28          | 90.90       | 10:22:32        | 6:50            | 3                     | 36:02          | 18              | 2:26:06        |
| Sülzwiesen     | 9.10        | 58:05           | 6:22            | 2                     | 4:10           | 9               | 11:50          | 100.00      | 11:20:37        | 6:48            | 3                     | 40:12          | 17              | 2:37:56        |