



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

evaluación detallada

Thoms Stefan

Asociación: USC Kiel

Dorsal: 138

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 11:46:18

velocidad: 8.49 km/h

rendimiento en carrera: 07:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 24 (de 102)

posición en el recorrido/Men: 22 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 8:42:41

posición en la categoría: 4(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 10:40:25

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
Südergellersen	10.30	1:03:16	6:08	4	6:51	44	15:19	10.30	1:03:16	6:08	4	6:51	44	15:19		
Amelinghausen	13.80	1:26:14	6:14	5	5:02	39	22:02	24.10	2:29:30	6:12	5	11:53	40	37:15		
Schwindebeck	9.40	57:55	6:09	4	3:41	30	14:01	33.50	3:27:25	6:11	4	12:57	39	1:10:05		
Bispingen	8.90	56:46	6:22	3	3:27	23	14:44	42.40	4:24:11	6:13	6	42:56	41	2:06:51		
Overhaverbeck	10.80	1:10:38	6:32	3	4:00	17	16:58	53.20	5:34:49	6:17	4	13:54	27	1:20:27		
Undeloh	6.90	49:04	7:06	2	1:39	17	14:28	60.10	6:23:53	6:23	3	14:40	27	1:26:54		
Egestorf	9.20	1:16:30	8:18	4	15:00	23	26:54	69.30	7:40:23	6:38	4	29:40	21	1:48:14		
Salzhausen	10.70	1:24:44	7:55	4	11:32	21	27:17	80.00	9:05:07	6:48	4	41:12	20	2:12:52		
Südergellersen	10.90	1:32:36	8:29	4	10:01	25	28:25	90.90	10:37:43	7:00	4	51:13	22	2:41:17		
Sülzwiesen	9.10	1:08:35	7:32	4	14:40	27	22:20	100.00	11:46:18	7:03	4	1:05:53	22	3:03:37		