



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

#### evaluación detallada

#### gut HHLA läuft

Asociación: HHLA läuft gut  
Dorsal: 311

recorrido: 100.00 km  
5-10er-Staffel

categoría:  
5-10er Staffel

tiempo total: 9:17:02

velocidad: 10.77 km/h  
rendimiento en carrera: 05:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 6 (de 32)  
posición en el recorrido/Total: 6 (de 32)  
mejor tiempo del recorrido: 7:05:57

posición en la categoría: 6(de 32)  
mejor tiempo en la categoría: 7:05:57

#### tiempos parciales

#### stage score

#### Total score

| control        | etapa |         | etapa  |          | etapa   |          | retraso |          | retraso |          | retraso |          | retraso |         |
|----------------|-------|---------|--------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|---------|
|                | km    | tiempo  | min/km | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso | posición | retraso |         |
| Südergellersen | 10.30 | 1:04:04 | 6:13   | 23       | 25:55   | 23       | 25:55   | 10.30    | 1:04:04 | 6:13     | 23      | 25:55    | 23      | 25:55   |
| Amelinghausen  | 13.80 | 1:04:31 | 4:40   | 4        | 13:27   | 4        | 13:27   | 24.10    | 2:08:35 | 5:20     | 15      | 1:03:15  | 15      | 1:03:15 |
| Schwindebeck   | 9.40  | 48:41   | 5:10   | 7        | 12:01   | 7        | 12:01   | 33.50    | 2:57:16 | 5:17     | 12      | 51:23    | 12      | 51:23   |
| Bispingen      | 8.90  | 39:28   | 4:26   | 1        | -       | 1        | -       | 42.40    | 3:36:44 | 5:06     | 6       | 46:35    | 6       | 46:35   |
| Overhaverbeck  | 10.80 | 50:21   | 4:39   | 3        | 3:30    | 3        | 3:30    | 53.20    | 4:27:05 | 5:01     | 5       | 50:05    | 5       | 50:05   |
| Undeloh        | 6.90  | 36:07   | 5:14   | 8        | 6:26    | 8        | 6:26    | 60.10    | 5:03:12 | 5:02     | 5       | 56:16    | 5       | 56:16   |
| Egestorf       | 9.20  | 44:32   | 4:50   | 3        | 4:33    | 3        | 4:33    | 69.30    | 5:47:44 | 5:01     | 4       | 1:00:49  | 4       | 1:00:49 |
| Salzhausen     | 10.70 | 1:02:34 | 5:50   | 13       | 22:53   | 13       | 22:53   | 80.00    | 6:50:18 | 5:07     | 5       | 1:23:42  | 5       | 1:23:42 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:22:12 | 7:32   | 29       | 33:18   | 29       | 33:18   | 90.90    | 8:12:30 | 5:25     | 7       | 1:51:44  | 7       | 1:51:44 |
| Sülzwiesen     | 9.10  | 1:04:32 | 7:05   | 28       | 24:34   | 28       | 24:34   | 100.00   | 9:17:02 | 5:34     | 6       | 2:11:05  | 6       | 2:11:05 |