



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

Lüneburg / 18.06.2022

#### evaluación detallada

**Siems Rafael**

Asociación: Küstenläufer

Dorsal: 124

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon

categoría:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 13:38:22

velocidad: 7.33 km/h

rendimiento en carrera: 08:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 47 (de 102)

posición en el recorrido/Men: 41 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 8:42:41

posición en la categoría: 8(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 9:56:21

#### tiempos parciales

#### stage score

#### Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	Men	Men	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
Südergellersen	10.30	56:51	5:31	7	8:48	20	8:54			10.30	56:51	5:31	7	8:48	20	8:54
Amelinghausen	13.80	1:19:39	5:46	6	15:27	19	15:27			24.10	2:16:30	5:39	7	24:15	20	24:15
Schwindebeck	9.40	57:17	6:05	8	13:23	25	13:23			33.50	3:13:47	5:47	8	56:27	23	56:27
Bispingen	8.90	1:00:48	6:49	8	18:46	34	18:46			42.40	4:14:35	6:00	8	1:57:15	28	1:57:15
Overhaverbeck	10.80	1:28:42	8:12	9	33:10	45	35:02			53.20	5:43:17	6:27	8	1:28:55	33	1:28:55
Undeloh	6.90	55:06	7:59	5	12:29	30	20:30			60.10	6:38:23	6:37	8	1:41:24	34	1:41:24
Egestorf	9.20	1:23:42	9:05	4	23:51	33	34:06			69.30	8:02:05	6:57	7	2:05:15	29	2:09:56
Salzhausen	10.70	1:33:12	8:42	5	20:29	34	35:45			80.00	9:35:17	7:11	6	2:19:35	28	2:43:02
Südergellersen	10.90	2:15:53	12:27	8	1:02:46	58	1:11:42			90.90	11:51:10	7:49	6	3:03:02	33	3:54:44
Sülzwiesen	9.10	1:47:12	11:46	8	49:56	57	1:00:57			100.00	13:38:22	8:11	8	3:42:01	41	4:55:41