



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

evaluación detallada

Das H Team

tiempo total: 10:24:16

Dorsal: 303

velocidad: 9.61 km/h

rendimiento en carrera: 6:14 min/km

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

posición en el recorrido: 22 (de 28)

mejor tiempo del recorrido: 7:25:02

categoría:

posición en la categoría: 22(de 28)

5-10er Staffel

mejor tiempo en la categoría: 7:25:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		retraso	
				posición	categoría	posición	categoría				posición	categoría	posición	categoría
Südergellersen	10.30	1:12:45	7:03	28	32:16	28	32:16	10.30	1:12:45	7:03	28	32:16	28	32:16
Amelinghausen	13.80	1:17:20	5:36	16	25:06	16	25:06	24.10	2:30:05	6:13	26	53:56	26	53:56
Schwindebeck	9.40	1:06:41	7:05	24	25:11	24	25:11	33.50	3:36:46	6:28	28	1:11:27	28	1:11:27
Bispingen	8.90	55:00	6:10	15	21:34	15	21:34	42.40	4:31:46	6:24	27	1:33:01	27	1:33:01
Overhaverbeck	10.80	1:06:54	6:11	22	23:18	22	23:18	53.20	5:38:40	6:21	25	1:56:19	25	1:56:19
Undeloh	6.90	41:31	6:01	13	10:46	13	10:46	60.10	6:20:11	6:19	25	2:04:25	25	2:04:25
Egestorf	9.20	58:56	6:24	20	17:51	20	17:51	69.30	7:19:07	6:20	25	2:20:31	25	2:20:31
Salzhausen	10.70	1:02:12	5:48	16	17:54	16	17:54	80.00	8:21:19	6:15	23	2:33:50	23	2:33:50
Südergellersen	10.90	1:10:02	6:25	21	29:03	21	29:03	90.90	9:31:21	6:17	25	2:50:37	25	2:50:37
Sülzwiesen	9.10	52:55	5:48	15	18:11	15	18:11	100.00	10:24:16	6:14	22	2:59:14	22	2:59:14