



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

evaluación detallada

Schule Marienau... läuft!

Asociación: Schule Marienau e.V.
Dorsal: 326

tiempo total: 8:23:28

velocidad: 11.92 km/h
rendimiento en carrera: 5:02 min/km

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

posición en el recorrido: 3 (de 28)

mejor tiempo del recorrido: 7:25:02

categoría:

5-10er Staffel

posición en la categoría: 3(de 28)

mejor tiempo en la categoría: 7:25:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapaposisió		retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso		Total	Total	
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Total	Total	categoría				categoría	Total	Total				
Südergellersen	10.30	44:59	4:22	3	4:30	3	4:30	10.30	44:59	4:22	3	4:30	3	4:30	3	4:30		
Amelinghausen	13.80	1:01:06	4:25	4	8:52	4	8:52	24.10	1:46:05	4:24	3	9:56	3	9:56	3	9:56		
Schwindebeck	9.40	48:10	5:07	5	6:40	5	6:40	33.50	2:34:15	4:36	3	8:56	3	8:56	3	8:56		
Bispingen	8.90	42:20	4:45	5	8:54	5	8:54	42.40	3:16:35	4:38	3	17:50	3	17:50	3	17:50		
Overhaverbeck	10.80	47:00	4:21	2	3:24	2	3:24	53.20	4:03:35	4:34	3	21:14	3	21:14	3	21:14		
Undeloh	6.90	40:32	5:52	11	9:47	11	9:47	60.10	4:44:07	4:43	3	28:21	3	28:21	3	28:21		
Egestorf	9.20	55:43	6:03	15	14:38	15	14:38	69.30	5:39:50	4:54	3	41:14	3	41:14	3	41:14		
Salzhausen	10.70	47:13	4:24	4	2:55	4	2:55	80.00	6:27:03	4:50	3	39:34	3	39:34	3	39:34		
Südergellersen	10.90	1:00:14	5:31	10	19:15	10	19:15	90.90	7:27:17	4:55	3	46:33	3	46:33	3	46:33		
Sülzwiesen	9.10	56:11	6:10	20	21:27	20	21:27	100.00	8:23:28	5:02	3	58:26	3	58:26	3	58:26		