



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## evaluación detallada

Go-Gö

tiempo total: 10:57:51

Dorsal: 203

velocidad: 9.12 km/h

rendimiento en carrera: 6:34 min/km

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon 2er-Staffel

posición en el recorrido: 1 (de 4)

mejor tiempo del recorrido: 10:57:51

categoría:

posición en la categoría: 1(de 4)

2er Staffel

mejor tiempo en la categoría: 10:57:51

## tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control        | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score |         | Total score |         | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición |         | retraso |      |
|----------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|-----------------|-----------------|----------|---------|---------|------|
|                |             |                 |                 | posición    | retraso | posición    | retraso |             |                 |                 | posición | retraso |         |      |
| Südergellersen | 10.30       | 59:45           | 5:48            | 2           | 0:05    | 2           | 0:05    | 10.30       | 59:45           | 5:48            | 2        | 0:05    | 2       | 0:05 |
| Amelinghausen  | 13.80       | 1:19:30         | 5:45            | 1           | -       | 1           | -       | 24.10       | 2:19:15         | 5:46            | 1        | -       | 1       | -    |
| Schwindebeck   | 9.40        | 53:50           | 5:43            | 1           | -       | 1           | -       | 33.50       | 3:13:05         | 5:45            | 1        | -       | 1       | -    |
| Bispingen      | 8.90        | 56:11           | 6:18            | 1           | -       | 1           | -       | 42.40       | 4:09:16         | 5:52            | 1        | -       | 1       | -    |
| Overhaverbeck  | 10.80       | 1:12:38         | 6:43            | 1           | -       | 1           | -       | 53.20       | 5:21:54         | 6:03            | 1        | -       | 1       | -    |
| Undeloh        | 6.90        | 43:13           | 6:15            | 3           | 6:23    | 3           | 6:23    | 60.10       | 6:05:07         | 6:04            | 1        | -       | 1       | -    |
| Egestorf       | 9.20        | 1:01:00         | 6:37            | 2           | 1:33    | 2           | 1:33    | 69.30       | 7:06:07         | 6:08            | 1        | -       | 1       | -    |
| Salzhausen     | 10.70       | 1:13:49         | 6:53            | 1           | -       | 1           | -       | 80.00       | 8:19:56         | 6:14            | 1        | -       | 1       | -    |
| Südergellersen | 10.90       | 1:23:06         | 7:37            | 1           | -       | 1           | -       | 90.90       | 9:43:02         | 6:24            | 1        | -       | 1       | -    |
| Sülzwiesen     | 9.10        | 1:14:49         | 8:13            | 2           | 1:43    | 2           | 1:43    | 100.00      | 10:57:51        | 6:34            | 1        | -       | 1       | -    |