



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

evaluación detallada

Jan-Hendrik Kuessner

tiempo total: 9:08:12

Dorsal: 34

velocidad: 10.94 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

recorrido: 100.00 km

posición en el recorrido/Total: 1 (de 63)

Ultra-Marathon Einzel

posición en el recorrido/Men: 1 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

categoría:

posición en la categoría: 1(de 2)

Männer (20-29 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 9:08:12

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa posició min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|----------------|-------------|-----------------|----------------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|------|
| | | | | retraso categoría | retraso Men | retraso Men | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total posició min/km | Total retraso categoría | Total retraso Men | Total retraso Men | |
| Südergellersen | 10.30 | 54:02 | 5:14 | 1 | - | 5 | 0:13 | 10.30 | 54:02 | 5:14 | 1 | - | 5 | 0:13 |
| Amelinghausen | 13.80 | 1:06:09 | 4:47 | 1 | - | 1 | - | 24.10 | 2:00:11 | 4:59 | 1 | - | 1 | - |
| Schwindebeck | 9.40 | 44:28 | 4:43 | 1 | - | 1 | - | 33.50 | 2:44:39 | 4:54 | 1 | - | 1 | - |
| Bispingen | 8.90 | 43:48 | 4:55 | 1 | - | 1 | - | 42.40 | 3:28:27 | 4:54 | 1 | - | 1 | - |
| Overhaverbeck | 10.80 | 55:20 | 5:07 | 1 | - | 1 | - | 53.20 | 4:23:47 | 4:57 | 1 | - | 1 | - |
| Undeloh | 6.90 | 37:42 | 5:27 | 1 | - | 1 | - | 60.10 | 5:01:29 | 5:00 | 1 | - | 1 | - |
| Egestorf | 9.20 | 53:30 | 5:48 | 1 | - | 1 | - | 69.30 | 5:54:59 | 5:07 | 1 | - | 1 | - |
| Salzhausen | 10.70 | 1:04:09 | 5:59 | 1 | - | 1 | - | 80.00 | 6:59:08 | 5:14 | 1 | - | 1 | - |
| Südergellersen | 10.90 | 1:09:59 | 6:25 | 1 | - | 1 | - | 90.90 | 8:09:07 | 5:22 | 1 | - | 1 | - |
| Sülzwiesen | 9.10 | 59:05 | 6:29 | 2 | 8:09 | 8 | 59:05 | 100.00 | 9:08:12 | 5:28 | 1 | - | 1 | - |