



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## evaluación detallada

Thomas Probst

tiempo total: 11:48:34

Dorsal: 70

velocidad: 8.47 km/h

rendimiento en carrera: 7:05 min/km

recorrido: 100.00 km

posición en el recorrido/Total: 20 (de 63)

Ultra-Marathon Einzel

posición en el recorrido/Men: 18 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

categoría:

posición en la categoría: 4(de 9)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 9:43:30

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	etapa retraso	stage score			Total score						
					posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Südergellersen	10.30	57:34	5:35	3	3:45	14	3:45	10.30	57:34	5:35	3	3:45	14	3:45
Amelinghausen	13.80	1:15:46	5:29	2	5:25	11	9:37	24.10	2:13:20	5:31	2	9:10	12	13:09
Schwindebeck	9.40	53:06	5:38	2	4:32	9	8:38	33.50	3:06:26	5:33	2	13:42	11	21:47
Bispingen	8.90	51:09	5:44	2	3:18	9	7:21	42.40	3:57:35	5:36	2	17:00	11	29:08
Overhaverbeck	10.80	1:07:26	6:14	2	6:46	7	12:06	53.20	5:05:01	5:44	2	23:46	9	41:14
Undeloh	6.90	46:04	6:40	4	5:48	14	8:22	60.10	5:51:05	5:50	2	29:34	8	49:36
Egestorf	9.20	1:13:33	7:59	4	16:41	22	20:03	69.30	7:04:38	6:07	2	46:15	9	1:09:39
Salzhausen	10.70	1:36:15	8:59	8	28:02	31	32:06	80.00	8:40:53	6:30	4	1:14:17	15	1:41:45
Südergellersen	10.90	1:49:40	10:03	9	32:43	30	39:41	90.90	10:30:33	6:56	4	1:47:00	17	2:21:26
Sülzwiesen	9.10	1:18:01	8:34	6	18:04	28	1:18:01	100.00	11:48:34	7:05	4	2:05:04	18	2:40:22