



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

evaluación detallada

Kirsten-Ralph Tolksdorf

tiempo total: 10:45:12

Dorsal: 64

velocidad: 9.30 km/h

rendimiento en carrera: 6:27 min/km

recorrido: 100.00 km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 63)

Ultra-Marathon Einzel

posición en el recorrido/Men: 11 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

categoría:

posición en la categoría: 1(de 10)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 10:45:12

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Südergellersen	10.30	56:36	5:29	3	2:44	11	2:47	10.30	56:36	5:29	3	2:44	11	2:47
Amelinghausen	13.80	1:14:09	5:22	3	3:51	9	8:00	24.10	2:10:45	5:25	3	6:35	9	10:34
Schwindebeck	9.40	51:09	5:26	2	2:20	8	6:41	33.50	3:01:54	5:25	2	8:55	8	17:15
Bispingen	8.90	49:09	5:31	1	-	6	5:21	42.40	3:51:03	5:26	2	7:52	7	22:36
Overhaverbeck	10.80	1:06:20	6:08	1	-	6	11:00	53.20	4:57:23	5:35	1	-	5	33:36
Undeloh	6.90	43:20	6:16	1	-	8	5:38	60.10	5:40:43	5:40	1	-	5	39:14
Egestorf	9.20	1:07:04	7:17	1	-	12	13:34	69.30	6:47:47	5:53	1	-	7	52:48
Salzhausen	10.70	1:16:03	7:06	1	-	8	11:54	80.00	8:03:50	6:02	1	-	6	1:04:42
Südergellersen	10.90	1:31:44	8:24	2	11:57	18	21:45	90.90	9:35:34	6:19	1	-	8	1:26:27
Sülzwiesen	9.10	1:09:38	7:39	3	10:04	20	1:09:38	100.00	10:45:12	6:27	1	-	11	1:37:00