



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## evaluación detallada

**Steffen Thormeier**

Asociación: Harzenergie

Dorsal: 73

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 11:23:54

velocidad: 8.77 km/h

rendimiento en carrera: 6:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 63)

posición en el recorrido/Men: 15 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

posición en la categoría: 3(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 10:45:12

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Südergellersen	10.30	54:57	5:20	2	1:05	8	1:08	10.30	54:57	5:20	2	1:05	8	1:08
Amelinghausen	13.80	1:13:44	5:20	2	3:26	7	7:35	24.10	2:08:41	5:20	2	4:31	8	8:30
Schwindebeck	9.40	53:46	5:43	3	4:57	10	9:18	33.50	3:02:27	5:26	3	9:28	9	17:48
Bispingen	8.90	53:15	5:58	3	4:06	12	9:27	42.40	3:55:42	5:33	3	12:31	9	27:15
Overhaverbeck	10.80	1:09:03	6:23	2	2:43	13	13:43	53.20	5:04:45	5:43	2	7:22	8	40:58
Undeloh	6.90	53:03	7:41	5	9:43	25	15:21	60.10	5:57:48	5:57	2	17:05	9	56:19
Egestorf	9.20	1:11:09	7:44	3	4:05	18	17:39	69.30	7:08:57	6:11	2	21:10	13	1:13:58
Salzhausen	10.70	1:21:40	7:37	3	5:37	18	17:31	80.00	8:30:37	6:22	2	26:47	13	1:31:29
Südergellersen	10.90	1:37:40	8:57	3	17:53	20	27:41	90.90	10:08:17	6:41	3	32:43	15	1:59:10
Sülzwiesen	9.10	1:15:37	8:18	4	16:03	25	1:15:37	100.00	11:23:54	6:50	3	38:42	15	2:15:42