



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

evaluación detallada

Markus Cramer

Asociación: Ultrafriesen/ Concordia Neermoor

Dorsal: 9

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 12:07:48

velocidad: 8.24 km/h

rendimiento en carrera: 7:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 63)

posición en el recorrido/Men: 24 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

posición en la categoría: 4(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 10:45:12

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total			
	km	tiempo	min/km	posición categoría	posición categoría	Men	Men	km	tiempo	min/km	posición categoría	posición categoría	Men	Men	km	tiempo	min/km	
Südergellersen	10.30	1:03:53	6:12	5	10:01	29	10:04	10.30	1:03:53	6:12	5	10:01	29	10:04	10.30	1:03:53	6:12	5
Amelinghausen	13.80	1:21:15	5:53	4	10:57	20	15:06	24.10	2:25:08	6:01	4	20:58	24	24:57	24.10	2:25:08	6:01	4
Schwindebeck	9.40	59:02	6:16	4	10:13	26	14:34	33.50	3:24:10	6:05	4	31:11	23	39:31	33.50	3:24:10	6:05	4
Bispingen	8.90	55:59	6:17	4	6:50	19	12:11	42.40	4:20:09	6:08	4	36:58	21	51:42	42.40	4:20:09	6:08	4
Overhaverbeck	10.80	1:14:50	6:55	3	8:30	20	19:30	53.20	5:34:59	6:17	4	37:36	20	1:11:12	53.20	5:34:59	6:17	4
Undeloh	6.90	50:32	7:19	4	7:12	20	12:50	60.10	6:25:31	6:24	4	44:48	19	1:24:02	60.10	6:25:31	6:24	4
Egestorf	9.20	1:13:01	7:56	4	5:57	20	19:31	69.30	7:38:32	6:36	4	50:45	21	1:43:33	69.30	7:38:32	6:36	4
Salzhausen	10.70	1:32:26	8:38	5	16:23	29	28:17	80.00	9:10:58	6:53	4	1:07:08	21	2:11:50	80.00	9:10:58	6:53	4
Südergellersen	10.90	1:50:43	10:09	5	30:56	32	40:44	90.90	11:01:41	7:16	4	1:26:07	23	2:52:34	90.90	11:01:41	7:16	4
Sülzwiesen	9.10	1:06:07	7:15	2	6:33	17	1:06:07	100.00	12:07:48	7:16	4	1:22:36	24	2:59:36	100.00	12:07:48	7:16	4