



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

evaluación detallada

Mike Kanbach

Asociación: Bovender SV

Dorsal: 27

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 10:27:50

velocidad: 9.56 km/h

rendimiento en carrera: 6:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 7 (de 63)

posición en el recorrido/Men: 7 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

posición en la categoría: 1(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 10:27:50

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		retraso		retraso		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	Men	Men	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
Südergellersen	10.30	1:00:13	5:50	3	3:23	18	6:24			10.30	1:00:13	5:50	3	3:23	18	6:24
Amelinghausen	13.80	1:19:33	5:45	2	2:57	16	13:24			24.10	2:19:46	5:47	2	6:20	17	19:35
Schwindebeck	9.40	54:56	5:50	2	0:52	13	10:28			33.50	3:14:42	5:48	2	7:12	15	30:03
Bispingen	8.90	53:05	5:57	2	0:21	11	9:17			42.40	4:07:47	5:50	2	7:33	15	39:20
Overhaverbeck	10.80	1:08:31	6:20	1	-	11	13:11			53.20	5:16:18	5:56	1	-	12	52:31
Undeloh	6.90	43:12	6:15	1	-	7	5:30			60.10	5:59:30	5:58	1	-	10	58:01
Egestorf	9.20	1:00:42	6:35	1	-	7	7:12			69.30	7:00:12	6:03	1	-	8	1:05:13
Salzhausen	10.70	1:13:20	6:51	2	7:17	7	9:11			80.00	8:13:32	6:10	1	-	8	1:14:24
Südergellersen	10.90	1:15:25	6:55	2	1:44	4	5:26			90.90	9:28:57	6:15	1	-	7	1:19:50
Sülzwiesen	9.10	58:53	6:28	1	-	7	58:53			100.00	10:27:50	6:16	1	-	7	1:19:38