



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## evaluación detallada

**Andreas Ludolph**

Asociación: HNT Hamburg

Dorsal: 38

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 11:35:55

velocidad: 8.62 km/h

rendimiento en carrera: 6:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 63)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

posición en la categoría: 3(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 10:27:50

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Südergellersen	10.30	56:50	5:31	1	-	13	3:01	10.30	56:50	5:31	1	-	13	3:01
Amelinghausen	13.80	1:16:36	5:33	1	-	13	10:27	24.10	2:13:26	5:32	1	-	14	13:15
Schwindebeck	9.40	54:04	5:45	1	-	12	9:36	33.50	3:07:30	5:35	1	-	12	22:51
Bispingen	8.90	52:44	5:55	1	-	10	8:56	42.40	4:00:14	5:39	1	-	12	31:47
Overhaverbeck	10.80	1:18:57	7:18	5	10:26	25	23:37	53.20	5:19:11	5:59	2	2:53	13	55:24
Undeloh	6.90	46:52	6:47	3	3:40	15	9:10	60.10	6:06:03	6:05	2	6:33	12	1:04:34
Egestorf	9.20	1:15:17	8:10	4	14:35	24	21:47	69.30	7:21:20	6:22	2	21:08	15	1:26:21
Salzhausen	10.70	1:20:18	7:30	3	14:15	15	16:09	80.00	8:41:38	6:31	3	28:06	16	1:42:30
Südergellersen	10.90	1:47:23	9:51	6	33:42	28	37:24	90.90	10:29:01	6:55	3	1:00:04	16	2:19:54
Sülzwiesen	9.10	1:06:54	7:21	3	8:01	18	1:06:54	100.00	11:35:55	6:57	3	1:08:05	17	2:27:43