



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

evaluación detallada

Alexander Schnellberger

Asociación: SVG Ruhstorf

Dorsal: 49

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 14:38:15

velocidad: 6.83 km/h

rendimiento en carrera: 8:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 43 (de 63)

posición en el recorrido/Men: 35 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

posición en la categoría: 7(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	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
			Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men				Men	Men	Men	Men
Südergellersen	10.30	1:02:28	6:03	6	5:38	25	8:39	10.30	1:02:28	6:03	6	5:38	25	8:39		
Amelinghausen	13.80	1:20:32	5:50	3	3:56	19	14:23	24.10	2:23:00	5:56	4	9:34	22	22:49		
Schwindebeck	9.40	57:27	6:06	4	3:23	21	12:59	33.50	3:20:27	5:59	3	12:57	19	35:48		
Bispingen	8.90	1:02:53	7:03	6	10:09	35	19:05	42.40	4:23:20	6:12	5	23:06	25	54:53		
Overhaverbeck	10.80	1:24:37	7:50	7	16:06	34	29:17	53.20	5:47:57	6:32	6	31:39	27	1:24:10		
Undeloh	6.90	1:15:39	10:57	9	32:27	45	37:57	60.10	7:03:36	7:02	6	1:04:06	33	2:02:07		
Egestorf	9.20	1:42:21	11:07	9	41:39	43	48:51	69.30	8:45:57	7:35	7	1:45:45	38	2:50:58		
Salzhausen	10.70	2:05:18	11:42	9	59:15	41	1:01:09	80.00	10:51:15	8:08	7	2:37:43	36	3:52:07		
Südergellersen	10.90	2:12:47	12:10	9	59:06	40	1:02:48	90.90	13:04:02	8:37	7	3:35:05	36	4:54:55		
Sülzwiesen	9.10	1:34:13	10:21	7	35:20	37	1:34:13	100.00	14:38:15	8:46	7	4:10:25	35	5:30:03		