



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## evaluación detallada

**Frank Stelljes**

Asociación: SG Stern Bremen

Dorsal: 60

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 14:53:22

velocidad: 6.72 km/h

rendimiento en carrera: 8:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 63)

posición en el recorrido/Men: 38 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

posición en la categoría: 8(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 10:27:50

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Südergellersen	10.30	1:14:14	7:12	9	17:24	49	20:25	10.30	1:14:14	7:12	9	17:24	49	20:25
Amelinghausen	13.80	1:39:09	7:11	9	22:33	47	33:00	24.10	2:53:23	7:11	9	39:57	48	53:12
Schwindebeck	9.40	1:12:09	7:40	7	18:05	43	27:41	33.50	4:05:32	7:19	8	58:02	46	1:20:53
Bispingen	8.90	1:09:47	7:50	8	17:03	43	25:59	42.40	5:15:19	7:26	9	1:15:05	46	1:46:52
Overhaverbeck	10.80	1:24:52	7:51	8	16:21	36	29:32	53.20	6:40:11	7:31	8	1:23:53	42	2:16:24
Undeloh	6.90	1:00:43	8:47	7	17:31	36	23:01	60.10	7:40:54	7:40	8	1:41:24	40	2:39:25
Egestorf	9.20	1:34:50	10:18	7	34:08	39	41:20	69.30	9:15:44	8:01	8	2:15:32	40	3:20:45
Salzhausen	10.70	1:52:36	10:31	8	46:33	40	48:27	80.00	11:08:20	8:21	8	2:54:48	40	4:09:12
Südergellersen	10.90	2:03:18	11:18	8	49:37	39	53:19	90.90	13:11:38	8:42	8	3:42:41	39	5:02:31
Sülzwiesen	9.10	1:41:44	11:10	9	42:51	39	1:41:44	100.00	14:53:22	8:56	8	4:25:32	38	5:45:10