



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## evaluación detallada

**Jens Uwe Brack**

Asociación: LG Allgäu

Dorsal: 7

recorrido: 100.00 km

Ultra-Marathon Einzel

categoría:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

tiempo total: 11:58:27

velocidad: 8.35 km/h

rendimiento en carrera: 7:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 24 (de 63)

posición en el recorrido/Men: 22 (de 51)

mejor tiempo del recorrido: 9:08:12

posición en la categoría: 1(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 11:58:27

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			retraso Men
				retraso	posición	categoría					retraso	posición	categoría	
Südergellersen	10.30	1:03:24	6:09	1	-	27	9:35	10.30	1:03:24	6:09	1	-	27	9:35
Amelinghausen	13.80	1:24:06	6:05	1	-	26	17:57	24.10	2:27:30	6:07	1	-	28	27:19
Schwindebeck	9.40	57:07	6:04	1	-	16	12:39	33.50	3:24:37	6:06	1	-	25	39:58
Bispingen	8.90	58:05	6:31	1	-	22	14:17	42.40	4:22:42	6:11	1	-	23	54:15
Overhaverbeck	10.80	1:12:21	6:41	1	-	16	17:01	53.20	5:35:03	6:17	1	-	21	1:11:16
Undeloh	6.90	52:22	7:35	1	-	23	14:40	60.10	6:27:25	6:26	1	-	21	1:25:56
Egestorf	9.20	1:10:23	7:39	1	-	15	16:53	69.30	7:37:48	6:36	1	-	20	1:42:49
Salzhausen	10.70	1:31:43	8:34	1	-	28	27:34	80.00	9:09:31	6:52	1	-	20	2:10:23
Südergellersen	10.90	1:30:47	8:19	1	-	17	20:48	90.90	10:40:18	7:02	1	-	20	2:31:11
Sülzwiesen	9.10	1:18:09	8:35	1	-	29	1:18:09	100.00	11:58:27	7:11	1	-	22	2:50:15