



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## evaluación detallada

Claudia Köster

tiempo total: 13:05:19

Dorsal: 31

velocidad: 7.64 km/h

rendimiento en carrera: 7:51 min/km

recorrido: 100.00 km

posición en el recorrido/Total: 36 (de 63)

Ultra-Marathon Einzel

posición en el recorrido/Women: 6 (de 12)

mejor tiempo del recorrido: 10:37:59

categoría:

posición en la categoría: 2(de 3)

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 12:34:55

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa		etapa				Total							
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso		
			Wome	Women	Wome	Women				Wome	Women			
Südergellersen	10.30	1:01:09	5:56	1	-	3	0:41	10.30	1:01:09	5:56	1	-	3	0:41
Amelinghausen	13.80	1:21:47	5:55	1	-	2	1:21	24.10	2:22:56	5:55	1	-	2	2:02
Schwindebeck	9.40	57:44	6:08	1	-	3	0:39	33.50	3:20:40	5:59	1	-	2	1:42
Bispingen	8.90	58:23	6:33	1	-	4	6:05	42.40	4:19:03	6:06	1	-	4	7:47
Overhaverbeck	10.80	1:18:07	7:13	2	5:00	5	9:44	53.20	5:37:10	6:20	1	-	3	13:41
Undeloh	6.90	54:29	7:53	2	6:44	4	10:06	60.10	6:31:39	6:30	1	-	3	23:47
Egestorf	9.20	1:30:32	9:50	2	19:12	7	28:29	69.30	8:02:11	6:57	1	-	4	49:12
Salzhausen	10.70	1:42:39	9:35	2	24:10	8	30:24	80.00	9:44:50	7:18	2	5:01	6	1:19:36
Südergellersen	10.90	1:55:00	10:33	3	14:57	10	41:49	90.90	11:39:50	7:41	2	19:58	6	2:01:25
Sülzwiesen	9.10	1:25:29	9:23	3	10:26	10	1:25:29	100.00	13:05:19	7:51	2	30:24	6	2:27:20