



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

Detailauswertung

Bonesky Thomas

Verein: Triathlon Club Bremen
Startnummer: 11

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 8:42:41

Geschwindigkeit: 11,48 km/h
Laufleistung: 05:13 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 1 (von 102)
Strecken-Platzierung/Männer: 1 (von 86)
Bestzeit der Strecke: 8:42:41

Kategorie-Platzierung: 1(von 11)
Bestzeit in der Kategorie: 8:42:41

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Südergellersen	10,30	50:59	4:56	1	-	6	3:02	10,30	50:59	4:56	1	-	6	3:02
Amelinghausen	13,80	1:07:43	4:54	2	0:29	6	3:31	24,10	1:58:42	4:55	2	0:28	6	6:27
Schwindebeck	9,40	46:49	4:58	1	-	4	2:55	33,50	2:45:31	4:56	2	17:56	7	28:11
Bispingen	8,90	48:46	5:28	2	4:34	6	6:44	42,40	3:34:17	5:03	3	1:06:42	9	1:16:57
Overhaverbeck	10,80	53:40	4:58	1	-	1	-	53,20	4:27:57	5:02	2	0:01	5	13:35
Undeloh	6,90	34:36	5:00	1	-	1	-	60,10	5:02:33	5:02	1	-	3	5:34
Egestorf	9,20	52:15	5:40	2	2:39	2	2:39	69,30	5:54:48	5:07	2	2:39	2	2:39
Salzhausen	10,70	57:27	5:22	1	-	1	-	80,00	6:52:15	5:09	1	-	1	-
Südergellersen	10,90	1:04:11	5:53	1	-	1	-	90,90	7:56:26	5:14	1	-	1	-
Sülzwiesen	9,10	46:15	5:04	1	-	1	-	100,00	8:42:41	5:13	1	-	1	-