



1. Lüneburger Heide-Staffellauf / Ultra-Marathon

Lüneburg / 16.06.2018

Exploitation détaillée

Schulz-Meinen, Samir

Association: Triabolos Triathlon Hamburg e.V.

Dossard: 10

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 10:20:59

Vitesse: 9.66 km/h

Kilométrage: 6:13 min/km

Place par parcours/Total: 7 (de 59)

Place par parcours/Hommes: 6 (de 50)

Meilleur temps dans le parcours: 8:22:31

Place par catégorie: 1(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:20:59

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Südergellersen	10.40	1:00:57	5:51	4	4:16	18	12:36	10.40	1:00:57	5:51	4	4:16	18	12:36
Amelinghausen	13.60	1:19:06	5:48	1	-	12	14:48	24.00	2:20:03	5:50	1	-	13	27:24
Schwindebeck	8.30	46:07	5:33	1	-	6	8:04	32.30	3:06:10	5:45	1	-	12	35:28
Bispingen	9.60	55:05	5:44	1	-	7	10:14	41.90	4:01:15	5:45	1	-	8	45:41
Overhaverbeck	10.80	1:03:57	5:55	1	-	6	12:26	52.70	5:05:12	5:47	1	-	7	58:07
Undeloh	6.90	41:47	6:03	1	-	5	7:29	59.60	5:46:59	5:49	1	-	6	1:05:36
Egestorf	9.20	1:00:40	6:35	1	-	6	14:22	68.80	6:47:39	5:55	1	-	6	1:19:58
Salzhausen	10.60	1:13:55	6:58	2	3:07	9	17:25	79.40	8:01:34	6:03	1	-	6	1:37:23
Südergellersen	10.90	1:15:04	6:53	1	-	5	8:41	90.30	9:16:38	6:09	1	-	6	1:46:04
Sülzwiesen	9.70	1:04:21	6:38	1	-	9	12:31	100.00	10:20:59	6:12	1	-	6	1:58:28