



1. Lüneburger Heide-Staffellauf / Ultra-Marathon

Lüneburg / 16.06.2018

Exploitation détaillée

Witte, Lars

Association: VfR Wilsche-Neubokel

Dossard: 43

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 11:08:23

Vitesse: 8.98 km/h

Kilométrage: 6:41 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 59)

Place par parcours/Hommes: 13 (de 50)

Meilleur temps dans le parcours: 8:22:31

Place par catégorie: 2(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	59:36	5:43	2	2:55	15	11:15	10.40	59:36	5:43	2	2:55	15	11:15
Amelinghausen	13.60	1:23:06	6:06	3	4:00	23	18:48	24.00	2:22:42	5:56	2	2:39	19	30:03
Schwindebeck	8.30	50:30	6:05	3	4:23	23	12:27	32.30	3:13:12	5:58	3	7:02	20	42:30
Bispingen	9.60	56:41	5:54	2	1:36	10	11:50	41.90	4:09:53	5:57	2	8:38	16	54:19
Overhaverbeck	10.80	1:08:06	6:18	2	4:09	11	16:35	52.70	5:17:59	6:02	2	12:47	13	1:10:54
Undeloh	6.90	45:25	6:34	2	3:38	9	11:07	59.60	6:03:24	6:05	2	16:25	9	1:22:01
Egestorf	9.20	1:11:15	7:44	3	10:35	19	24:57	68.80	7:14:39	6:19	2	27:00	14	1:46:58
Salzhausen	10.60	1:10:48	6:40	1	-	7	14:18	79.40	8:25:27	6:21	2	23:53	10	2:01:16
Südergellersen	10.90	1:28:12	8:05	2	13:08	16	21:49	90.30	9:53:39	6:34	2	37:01	12	2:23:05
Sülzwiesen	9.70	1:14:44	7:42	2	10:23	15	22:54	100.00	11:08:23	6:41	2	47:24	13	2:45:52