



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

Exploitation détaillée

Marquardt, Christof

Association: LG Deiringsen
Dossard: 1

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 8:30:22

Vitesse: 11.76 km/h
Kilométrage: 5:06 min/km

Place par parcours/Total: 1 (de 92)
Place par parcours/Hommes: 1 (de 69)
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 1(de 17)
Meilleur temps dans la catégorie: 8:30:22

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Südergellersen	10.30	1:06:34	6:27	11	7:46	48	11:09	10.30	1:06:34	6:27	11	7:46	48	11:09	
Amelinghausen	13.80	1:01:16	4:26	1	-	1	-	24.10	2:07:50	5:18	1	-	2	4:24	
Schwindebeck	9.40	43:35	4:38	1	-	2	0:30	33.50	2:51:25	5:07	1	-	1	-	
Bispingen	8.90	fehlt!	-	-	-	-	-	42.40	-	-	-	-	-	-	
Overhaverbeck	10.80	1:34:06	8:42	13	29:59	50	43:57	53.20	4:25:31	4:59	1	-	2	2:31	
Undeloh	6.90	34:52	5:03	1	-	2	1:34	60.10	5:00:23	4:59	1	-	2	4:05	
Egestorf	9.20	49:38	5:23	1	-	2	1:51	69.30	5:50:01	5:03	1	-	2	5:56	
Salzhausen	10.70	57:20	5:21	1	-	1	-	80.00	6:47:21	5:05	1	-	2	3:54	
Südergellersen	10.90	58:41	5:23	1	-	1	-	90.90	7:46:02	5:07	1	-	1	-	
Sülzwiesen	9.10	44:20	4:52	1	-	1	-	100.00	8:30:22	5:06	1	-	1	-	