



## 2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

### Exploitation détaillée

**Rinkens, Nico**

Association: Eckernförder MTV  
Dossard: 90

Circuit: 100.00 km  
Ultra-Marathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Temps total: 9:22:55**

Vitesse: 10.66 km/h  
Kilométrage: 5:38 min/km

Place par parcours/Total: 3 (de 92)  
Place par parcours/Hommes: 3 (de 69)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 1(de 20)  
Meilleur temps dans la catégorie: 9:22:55

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard						
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm			
Südergellersen	10.30	1:06:36	6:27	16	11:11	49	11:11	10.30	1:06:36	6:27	16	11:11	49	11:11	10.30	1:06:36	6:27	16	11:11	49	11:11	16	11:11	49	11:11	16	11:11	49	11:11	16	11:11	49	11:11
Amelinghausen	13.80	1:06:14	4:47	1	-	4	4:58	24.10	2:12:50	5:30	2	0:54	6	9:24	24.10	2:12:50	5:30	2	0:54	6	9:24	2	0:54	6	9:24	2	0:54	6	9:24	2	0:54	6	9:24
Schwindebeck	9.40	46:11	4:54	1	-	4	3:06	33.50	2:59:01	5:20	1	-	5	7:36	33.50	2:59:01	5:20	1	-	5	7:36	1	-	5	7:36	1	-	5	7:36	1	-	5	7:36
Bispingen	8.90	46:04	5:10	1	-	4	5:11	42.40	3:45:05	5:18	1	-	4	12:14	42.40	3:45:05	5:18	1	-	4	12:14	1	-	4	12:14	1	-	4	12:14	1	-	4	12:14
Overhaverbeck	10.80	59:50	5:32	1	-	4	9:41	53.20	4:44:55	5:21	1	-	4	21:55	53.20	4:44:55	5:21	1	-	4	21:55	1	-	4	21:55	1	-	4	21:55	1	-	4	21:55
Undeloh	6.90	38:42	5:36	1	-	4	5:24	60.10	5:23:37	5:23	1	-	4	27:19	60.10	5:23:37	5:23	1	-	4	27:19	1	-	4	27:19	1	-	4	27:19	1	-	4	27:19
Egestorf	9.20	54:22	5:54	1	-	3	6:35	69.30	6:17:59	5:27	1	-	4	33:54	69.30	6:17:59	5:27	1	-	4	33:54	1	-	4	33:54	1	-	4	33:54	1	-	4	33:54
Salzhausen	10.70	1:01:19	5:43	1	-	3	3:59	80.00	7:19:18	5:29	1	-	4	35:51	80.00	7:19:18	5:29	1	-	4	35:51	1	-	4	35:51	1	-	4	35:51	1	-	4	35:51
Südergellersen	10.90	1:06:59	6:08	1	-	5	8:18	90.90	8:26:17	5:34	1	-	4	40:15	90.90	8:26:17	5:34	1	-	4	40:15	1	-	4	40:15	1	-	4	40:15	1	-	4	40:15
Sülzwiesen	9.10	56:38	6:13	1	-	6	12:18	100.00	9:22:55	5:37	1	-	3	52:33	100.00	9:22:55	5:37	1	-	3	52:33	1	-	3	52:33	1	-	3	52:33	1	-	3	52:33