



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

Exploitation détaillée

Grepl, Martin

Association: Run
Dossard: 129

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 10:14:25

Vitesse: 9.77 km/h
Kilométrage: 6:08 min/km

Place par parcours/Total: 8 (de 92)
Place par parcours/Hommes: 7 (de 69)
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 3(de 20)
Meilleur temps dans la catégorie: 9:22:55

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Place | Retard | Place | | Retard | Total | | Place | Retard | Place | | Retard |
|----------------|-------|---------|-------|--------|-------|-----------|--------|--------|----------|-------|--------|-------|-----------|---------|
| | km | Temps | | | catg. | catg.Homm | | km | Temps | | | catg. | catg.Homm | |
| Südergellersen | 10.30 | 1:04:28 | 6:15 | 14 | 9:03 | 41 | 9:03 | 10.30 | 1:04:28 | 6:15 | 14 | 9:03 | 41 | 9:03 |
| Amelinghausen | 13.80 | 1:12:35 | 5:15 | 4 | 6:21 | 10 | 11:19 | 24.10 | 2:17:03 | 5:41 | 9 | 5:07 | 22 | 13:37 |
| Schwindebeck | 9.40 | 55:05 | 5:51 | 7 | 8:54 | 18 | 12:00 | 33.50 | 3:12:08 | 5:44 | 7 | 13:07 | 18 | 20:43 |
| Bispingen | 8.90 | 52:17 | 5:52 | 7 | 6:13 | 13 | 11:24 | 42.40 | 4:04:25 | 5:45 | 7 | 19:20 | 15 | 31:34 |
| Overhaverbeck | 10.80 | 1:10:42 | 6:32 | 6 | 10:52 | 13 | 20:33 | 53.20 | 5:15:07 | 5:55 | 7 | 30:12 | 15 | 52:07 |
| Undeloh | 6.90 | 42:10 | 6:06 | 3 | 3:28 | 8 | 8:52 | 60.10 | 5:57:17 | 5:56 | 6 | 33:40 | 12 | 1:00:59 |
| Egestorf | 9.20 | 58:35 | 6:22 | 2 | 4:13 | 7 | 10:48 | 69.30 | 6:55:52 | 6:00 | 5 | 37:53 | 11 | 1:11:47 |
| Salzhausen | 10.70 | 1:08:44 | 6:25 | 2 | 7:25 | 7 | 11:24 | 80.00 | 8:04:36 | 6:03 | 4 | 45:18 | 9 | 1:21:09 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:10:53 | 6:30 | 2 | 3:54 | 6 | 12:12 | 90.90 | 9:15:29 | 6:06 | 3 | 49:12 | 8 | 1:29:27 |
| Sülzwiesen | 9.10 | 58:56 | 6:28 | 3 | 2:18 | 8 | 14:36 | 100.00 | 10:14:25 | 6:08 | 3 | 51:30 | 7 | 1:44:03 |