



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

Exploitation détaillée

Kiene, Michael

Association: 100 Marathon Club
Dossard: 46

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 10:16:49

Vitesse: 9.73 km/h
Kilométrage: 6:10 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 92)
Place par parcours/Hommes: 8 (de 69)
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 4(de 20)
Meilleur temps dans la catégorie: 9:22:55

| Poste | 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 | 55:25 | 5:22 | 1 | - | 1 | - | 10.30 | 55:25 | 5:22 | 1 | - | 1 | - |
| Amelinghausen | 13.80 | 1:16:31 | 5:32 | 7 | 10:17 | 14 | 15:15 | 24.10 | 2:11:56 | 5:28 | 1 | - | 5 | 8:30 |
| Schwindebeck | 9.40 | 52:37 | 5:35 | 3 | 6:26 | 11 | 9:32 | 33.50 | 3:04:33 | 5:30 | 2 | 5:32 | 6 | 13:08 |
| Bispingen | 8.90 | 48:38 | 5:27 | 2 | 2:34 | 6 | 7:45 | 42.40 | 3:53:11 | 5:29 | 2 | 8:06 | 5 | 20:20 |
| Overhaverbeck | 10.80 | 1:06:39 | 6:10 | 3 | 6:49 | 10 | 16:30 | 53.20 | 4:59:50 | 5:38 | 2 | 14:55 | 6 | 36:50 |
| Undeloh | 6.90 | 46:45 | 6:46 | 6 | 8:03 | 13 | 13:27 | 60.10 | 5:46:35 | 5:46 | 3 | 22:58 | 9 | 50:17 |
| Egestorf | 9.20 | 1:03:47 | 6:55 | 6 | 9:25 | 13 | 16:00 | 69.30 | 6:50:22 | 5:55 | 4 | 32:23 | 10 | 1:06:17 |
| Salzhausen | 10.70 | 1:12:49 | 6:48 | 5 | 11:30 | 12 | 15:29 | 80.00 | 8:03:11 | 6:02 | 3 | 43:53 | 8 | 1:19:44 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:14:21 | 6:49 | 3 | 7:22 | 7 | 15:40 | 90.90 | 9:17:32 | 6:08 | 4 | 51:15 | 9 | 1:31:30 |
| Sülzwiesen | 9.10 | 59:17 | 6:30 | 4 | 2:39 | 9 | 14:57 | 100.00 | 10:16:49 | 6:10 | 4 | 53:54 | 8 | 1:46:27 |