



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 Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
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