



## 2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

### Exploitation détaillée

**Ruske, Alexander**

Association: Nonviolent Mobility  
Dossard: 124

Circuit: 100.00 km  
Ultra-Marathon

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

**Temps total: 10:42:36**

Vitesse: 9.34 km/h  
Kilométrage: 6:26 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 92)  
Place par parcours/Hommes: 10 (de 69)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 1(de 3)  
Meilleur temps dans la catégorie: 10:42:36

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	59:22	5:45	1	-	18	3:57	10.30	59:22	5:45	1	-	18	3:57	
Amelinghausen	13.80	1:17:01	5:34	3	14:39	16	15:45	24.10	2:16:23	5:39	3	7:30	17	12:57	
Schwindebeck	9.40	51:43	5:30	3	8:38	9	8:38	33.50	3:08:06	5:36	3	16:08	10	16:41	
Bispingen	8.90	1:02:53	7:03	3	22:00	38	22:00	42.40	4:10:59	5:55	3	38:08	21	38:08	
Overhaverbeck	10.80	1:05:19	6:02	2	15:10	9	15:10	53.20	5:16:18	5:56	3	53:18	16	53:18	
Undeloh	6.90	52:25	7:35	2	19:07	29	19:07	60.10	6:08:43	6:08	2	1:12:25	16	1:12:25	
Egestorf	9.20	1:05:13	7:05	2	17:26	16	17:26	69.30	7:13:56	6:15	2	1:29:51	14	1:29:51	
Salzhausen	10.70	1:12:58	6:49	2	13:36	14	15:38	80.00	8:26:54	6:20	2	1:43:27	12	1:43:27	
Südergellersen	10.90	1:19:51	7:19	2	17:08	12	21:10	90.90	9:46:45	6:27	2	2:00:35	12	2:00:43	
Sülzwiesen	9.10	55:51	6:08	1	-	5	11:31	100.00	10:42:36	6:25	1	-	10	2:12:14	