



2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

Exploitation détaillée

Deifuß, Holger

Association: FC Nordkirchen
Dossard: 83

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 11:35:52

Vitesse: 8.62 km/h
Kilométrage: 6:58 min/km

Place par parcours/Total: 29 (de 92)
Place par parcours/Hommes: 22 (de 69)
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 5(de 17)
Meilleur temps dans la catégorie: 8:30:22

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard		Place catg.Homme	Retard Hommes	Total		Place catg.	Retard		Place catg.Homme	Retard Hommes
	km	Temps			catg.Homme	Hommes			km	Temps		catg.Homme	Hommes		
Südergellersen	10.30	1:02:47	6:05	8	3:59	29	7:22		10.30	1:02:47	6:05	8	3:59	29	7:22
Amelinghausen	13.80	1:24:36	6:07	8	23:20	36	23:20		24.10	2:27:23	6:06	8	19:33	34	23:57
Schwindebeck	9.40	1:00:01	6:23	7	16:26	29	16:56		33.50	3:27:24	6:11	8	35:59	37	35:59
Bispingen	8.90	58:10	6:32	3	7:17	27	17:17		42.40	4:25:34	6:15	7	25:59	33	52:43
Overhaverbeck	10.80	1:14:03	6:51	4	9:56	23	23:54		53.20	5:39:37	6:23	7	1:14:06	31	1:16:37
Undeloh	6.90	52:22	7:35	7	17:30	28	19:04		60.10	6:31:59	6:31	6	1:31:36	27	1:35:41
Egestorf	9.20	1:08:08	7:24	5	18:30	20	20:21		69.30	7:40:07	6:38	6	1:50:06	28	1:56:02
Salzhausen	10.70	1:21:55	7:39	5	24:35	22	24:35		80.00	9:02:02	6:46	6	2:14:41	27	2:18:35
Südergellersen	10.90	1:27:20	8:00	4	28:39	18	28:39		90.90	10:29:22	6:55	5	2:43:20	25	2:43:20
Sülzwiesen	9.10	1:06:30	7:18	6	22:10	17	22:10		100.00	11:35:52	6:57	5	3:05:30	22	3:05:30