



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

Exploitation détaillée

Menz, Judit

Association: Garbsener SC
Dossard: 63

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 12:01:19

Vitesse: 8.32 km/h
Kilométrage: 7:13 min/km

Place par parcours/Total: 37 (de 92)
Place par parcours/Femmes: 9 (de 23)
Meilleur temps dans le parcours: 9:51:19

Place par catégorie: 2(de 5)
Meilleur temps dans la catégorie: 10:37:26

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Südergellersen	10.30	1:12:59	7:05	5	13:40	21	17:09	10.30	1:12:59	7:05	5	13:40	21	17:09	
Amelinghausen	13.80	1:31:45	6:38	4	11:31	12	21:07	24.10	2:44:44	6:50	4	25:11	16	33:43	
Schwindebeck	9.40	1:04:17	6:50	3	7:18	11	14:40	33.50	3:49:01	6:50	4	32:29	13	42:39	
Bispingen	8.90	1:02:06	6:58	3	7:56	11	15:23	42.40	4:51:07	6:51	3	40:25	12	57:07	
Overhaverbeck	10.80	1:19:36	7:22	3	10:34	11	16:06	53.20	6:10:43	6:58	3	50:59	12	1:13:13	
Undeloh	6.90	51:29	7:27	3	9:32	11	11:26	60.10	7:02:12	7:01	3	1:00:31	11	1:24:39	
Egestorf	9.20	1:08:32	7:26	2	9:56	8	12:13	69.30	8:10:44	7:04	3	1:10:27	11	1:36:52	
Salzhausen	10.70	1:17:41	7:15	2	9:23	7	11:15	80.00	9:28:25	7:06	3	1:19:50	10	1:46:33	
Südergellersen	10.90	1:25:40	7:51	2	4:12	7	15:11	90.90	10:54:05	7:11	2	1:24:02	9	2:01:44	
Sülzwiesen	9.10	1:07:14	7:23	1	-	8	10:07	100.00	12:01:19	7:12	2	1:23:53	9	2:10:00	