



2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

Exploitation détaillée

Menzhausen, Michael

Association: Sportfreunde Sennestadt
Dossard: 64

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Senioren M60 (60-64 Jahre)

Temps total: 12:07:29

Vitesse: 8.25 km/h
Kilométrage: 7:16 min/km

Place par parcours/Total: 41 (de 92)
Place par parcours/Hommes: 32 (de 69)
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 2(de 6)
Meilleur temps dans la catégorie: 11:45:48

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	1:04:00	6:12	3	4:57	38	8:35	10.30	1:04:00	6:12	3	4:57	38	8:35	
Amelinghausen	13.80	1:30:58	6:35	4	10:48	44	29:42	24.10	2:34:58	6:25	3	15:45	41	31:32	
Schwindebeck	9.40	1:04:36	6:52	3	7:59	38	21:31	33.50	3:39:34	6:33	3	23:44	45	48:09	
Bispingen	8.90	1:01:43	6:56	2	7:38	32	20:50	42.40	4:41:17	6:38	2	31:22	42	1:08:26	
Overhaverbeck	10.80	1:19:14	7:20	2	3:52	31	29:05	53.20	6:00:31	6:46	3	35:14	42	1:37:31	
Undeloh	6.90	55:18	8:00	3	3:15	35	22:00	60.10	6:55:49	6:55	3	35:04	39	1:59:31	
Egestorf	9.20	1:09:23	7:32	1	-	22	21:36	69.30	8:05:12	7:00	3	31:10	36	2:21:07	
Salzhausen	10.70	1:23:35	7:48	2	4:41	27	26:15	80.00	9:28:47	7:06	3	35:51	34	2:45:20	
Südergellersen	10.90	1:31:43	8:24	1	-	27	33:02	90.90	11:00:30	7:15	3	24:22	34	3:14:28	
Sülzwiesen	9.10	1:06:59	7:21	1	-	19	22:39	100.00	12:07:29	7:16	2	21:41	32	3:37:07	