



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

Exploitation détaillée

Niebel, Frank

Association: LTV Kiel-Ost
Dossard: 71

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 12:07:13

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

Place par parcours/Total: 40 (de 92)
Place par parcours/Hommes: 30 (de 69)
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 11(de 20)
Meilleur temps dans la catégorie: 9:22:55

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	1:03:21	6:09	11	7:56	33	7:56	10.30	1:03:21	6:09	11	7:56	33	7:56				
Amelinghausen	13.80	1:27:14	6:19	14	21:00	37	25:58	24.10	2:30:35	6:14	13	18:39	37	27:09				
Schwindebeck	9.40	1:02:58	6:41	14	16:47	36	19:53	33.50	3:33:33	6:22	16	34:32	41	42:08				
Bispingen	8.90	57:49	6:29	11	11:45	24	16:56	42.40	4:31:22	6:24	14	46:17	36	58:31				
Overhaverbeck	10.80	1:12:34	6:43	8	12:44	16	22:25	53.20	5:43:56	6:27	11	59:01	34	1:20:56				
Undeloh	6.90	1:02:16	9:01	15	23:34	53	28:58	60.10	6:46:12	6:45	12	1:22:35	35	1:49:54				
Egestorf	9.20	1:14:12	8:03	11	19:50	38	26:25	69.30	8:00:24	6:55	12	1:42:25	35	2:16:19				
Salzhausen	10.70	1:22:26	7:42	8	21:07	24	25:06	80.00	9:22:50	7:02	11	2:03:32	31	2:39:23				
Südergellersen	10.90	1:35:44	8:46	10	28:45	29	37:03	90.90	10:58:34	7:14	11	2:32:17	31	3:12:32				
Sülzwiesen	9.10	1:08:39	7:32	8	12:01	25	24:19	100.00	12:07:13	7:16	11	2:44:18	30	3:36:51				