



## 2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

### Exploitation détaillée

Gersbeck, Ingo

Association: Berlin Runners  
Dossard: 22

Circuit: 100.00 km  
Ultra-Marathon

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 13:57:39

Vitesse: 7.16 km/h  
Kilométrage: 8:23 min/km

Place par parcours/Total: 60 (de 92)  
Place par parcours/Hommes: 47 (de 69)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:30:22

Place par catégorie: 6(de 8)  
Meilleur temps dans la catégorie: 10:36:50

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| Poste          | Etape |         | Etape<br>min/km | Place<br>catg. | Retard    |        | Place<br>catg.Homm | Retard<br>Hommes | Total  |          | Total<br>min/km | Place<br>catg. | Retard    |        | Place<br>catg.Homm | Retard<br>Hommes |
|----------------|-------|---------|-----------------|----------------|-----------|--------|--------------------|------------------|--------|----------|-----------------|----------------|-----------|--------|--------------------|------------------|
|                | km    | Temps   |                 |                | catg.Homm | Hommes |                    |                  | km     | Temps    |                 |                | catg.Homm | Hommes |                    |                  |
| Südergellersen | 10.30 | 1:08:55 | 6:41            | 7              | 12:58     | 56     | 13:30              |                  | 10.30  | 1:08:55  | 6:41            | 7              | 12:58     | 56     | 13:30              |                  |
| Amelinghausen  | 13.80 | 1:33:50 | 6:47            | 6              | 21:25     | 48     | 32:34              |                  | 24.10  | 2:42:45  | 6:45            | 6              | 27:31     | 49     | 39:19              |                  |
| Schwindebeck   | 9.40  | 1:11:37 | 7:37            | 5              | 17:53     | 48     | 28:32              |                  | 33.50  | 3:54:22  | 6:59            | 6              | 43:49     | 54     | 1:02:57            |                  |
| Bispingen      | 8.90  | 1:17:24 | 8:41            | 7              | 27:01     | 60     | 36:31              |                  | 42.40  | 5:11:46  | 7:21            | 6              | 1:10:50   | 53     | 1:38:55            |                  |
| Overhaverbeck  | 10.80 | 1:42:13 | 9:27            | 8              | 50:31     | 62     | 52:04              |                  | 53.20  | 6:53:59  | 7:46            | 7              | 1:52:25   | 57     | 2:30:59            |                  |
| Undeloh        | 6.90  | 1:01:03 | 8:50            | 6              | 19:34     | 51     | 27:45              |                  | 60.10  | 7:55:02  | 7:54            | 6              | 2:08:34   | 57     | 2:58:44            |                  |
| Egestorf       | 9.20  | 1:25:20 | 9:16            | 6              | 24:37     | 49     | 37:33              |                  | 69.30  | 9:20:22  | 8:05            | 6              | 2:33:11   | 55     | 3:36:17            |                  |
| Salzhausen     | 10.70 | 1:36:08 | 8:59            | 5              | 22:16     | 42     | 38:48              |                  | 80.00  | 10:56:30 | 8:12            | 6              | 2:50:55   | 52     | 4:13:03            |                  |
| Südergellersen | 10.90 | 1:42:34 | 9:24            | 5              | 20:19     | 43     | 43:53              |                  | 90.90  | 12:39:04 | 8:21            | 6              | 3:09:16   | 49     | 4:53:02            |                  |
| Sülzwiesen     | 9.10  | 1:18:35 | 8:38            | 6              | 12:36     | 39     | 34:15              |                  | 100.00 | 13:57:39 | 8:22            | 6              | 3:20:49   | 47     | 5:27:17            |                  |