



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

Exploitation détaillée

August Karsten

Association: 100 Marathon club

Dossard: 4

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 14:32:48

Vitesse: 6.87 km/h

Kilométrage: 08:43 min/km

Place par parcours/Total: 59 (de 102)

Place par parcours/Hommes: 49 (de 86)

Meilleur temps dans le parcours: 8:42:41

Place par catégorie: 7(de 11)

Meilleur temps dans la catégorie: 8:42:41

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard			
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm
Südergellersen	10.30	1:10:15	6:49	11	19:16	67	22:18	11	19:16	67	22:18	11	19:16	67	22:18	10.30	1:10:15	6:49	11	19:16	67	22:18	11	19:16	67	22:18	11	19:16	67	22:18
Amelinghausen	13.80	1:39:29	7:12	11	32:15	72	35:17	11	32:15	72	35:17	11	32:15	72	35:17	24.10	2:49:44	7:02	11	51:30	71	57:29	11	51:30	71	57:29	11	51:30	71	57:29
Schwindebeck	9.40	1:21:29	8:40	10	34:40	77	37:35	10	34:40	77	37:35	10	34:40	77	37:35	33.50	4:11:13	7:29	11	1:43:38	72	1:53:53	11	1:43:38	72	1:53:53	11	1:43:38	72	1:53:53
Bispingen	8.90	1:24:31	9:29	10	40:19	71	42:29	10	40:19	71	42:29	10	40:19	71	42:29	42.40	5:35:44	7:55	11	3:08:09	75	3:18:24	11	3:08:09	75	3:18:24	11	3:08:09	75	3:18:24
Overhaverbeck	10.80	1:40:46	9:19	8	47:06	59	47:06	8	47:06	59	47:06	8	47:06	59	47:06	53.20	7:16:30	8:12	9	2:48:34	65	3:02:08	9	2:48:34	65	3:02:08	9	2:48:34	65	3:02:08
Undeloh	6.90	1:01:23	8:53	7	26:47	42	26:47	7	26:47	42	26:47	7	26:47	42	26:47	60.10	8:17:53	8:17	9	3:15:20	62	3:20:54	9	3:15:20	62	3:20:54	9	3:15:20	62	3:20:54
Egestorf	9.20	1:14:12	8:03	5	24:36	21	24:36	5	24:36	21	24:36	5	24:36	21	24:36	69.30	9:32:05	8:15	8	3:39:56	50	3:39:56	8	3:39:56	50	3:39:56	8	3:39:56	50	3:39:56
Salzhausen	10.70	1:33:32	8:44	5	36:05	35	36:05	5	36:05	35	36:05	5	36:05	35	36:05	80.00	11:05:37	8:19	7	4:13:22	47	4:13:22	7	4:13:22	47	4:13:22	7	4:13:22	47	4:13:22
Südergellersen	10.90	1:46:08	9:44	7	41:57	40	41:57	7	41:57	40	41:57	7	41:57	40	41:57	90.90	12:51:45	8:29	7	4:55:19	48	4:55:19	7	4:55:19	48	4:55:19	7	4:55:19	48	4:55:19
Sülzwiesen	9.10	1:41:03	11:06	8	54:48	55	54:48	8	54:48	55	54:48	8	54:48	55	54:48	100.00	14:32:48	8:43	7	5:50:07	49	5:50:07	7	5:50:07	49	5:50:07	7	5:50:07	49	5:50:07