



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

Exploitation détaillée

Wachowius Kai

Temps total: 15:28:30

Dossard: 155

Vitesse: 6.46 km/h

Kilométrage: 09:17 min/km

Circuit: 100.00 km

Place par parcours/Total: 68 (de 102)

Ultra-Marathon

Place par parcours/Hommes: 56 (de 86)

Meilleur temps dans le parcours: 8:42:41

Catégorie:

Place par catégorie: 10(de 20)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:11:17

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
Südergellersen	10.30	1:03:04	6:07	5	7:43	42	15:07	10.30	1:03:04	6:07	5	7:43	42	15:07	10.30	1:03:04	6:07	5	7:43	42	15:07	5	7:43	42	15:07	5	7:43	42	15:07
Amelinghausen	13.80	1:33:36	6:46	9	19:19	58	29:24	24.10	2:36:40	6:30	9	26:00	54	44:25	24.10	2:36:40	6:30	9	26:00	54	44:25	9	26:00	54	44:25	9	26:00	54	44:25
Schwindebeck	9.40	1:19:35	8:27	16	22:49	75	35:41	33.50	3:56:15	7:03	12	47:28	63	1:38:55	33.50	3:56:15	7:03	12	47:28	63	1:38:55	12	47:28	63	1:38:55	12	47:28	63	1:38:55
Bispingen	8.90	1:30:40	10:11	18	37:34	79	48:38	42.40	5:26:55	7:42	16	1:18:18	73	3:09:35	42.40	5:26:55	7:42	16	1:18:18	73	3:09:35	16	1:18:18	73	3:09:35	16	1:18:18	73	3:09:35
Overhaverbeck	10.80	1:48:27	10:02	14	43:14	69	54:47	53.20	7:15:22	8:11	13	2:01:32	64	3:01:00	53.20	7:15:22	8:11	13	2:01:32	64	3:01:00	13	2:01:32	64	3:01:00	13	2:01:32	64	3:01:00
Undeloh	6.90	1:14:53	10:51	10	34:21	59	40:17	60.10	8:30:15	8:29	12	2:51:06	65	3:33:16	60.10	8:30:15	8:29	12	2:51:06	65	3:33:16	12	2:51:06	65	3:33:16	12	2:51:06	65	3:33:16
Egestorf	9.20	1:49:27	11:53	10	52:20	58	59:51	69.30	10:19:42	8:56	10	3:28:13	56	4:27:33	69.30	10:19:42	8:56	10	3:28:13	56	4:27:33	10	3:28:13	56	4:27:33	10	3:28:13	56	4:27:33
Salzhausen	10.70	1:56:07	10:51	10	47:18	59	58:40	80.00	12:15:49	9:11	10	4:15:31	58	5:23:34	80.00	12:15:49	9:11	10	4:15:31	58	5:23:34	10	4:15:31	58	5:23:34	10	4:15:31	58	5:23:34
Südergellersen	10.90	1:46:52	9:48	8	28:04	44	42:41	90.90	14:02:41	9:16	10	4:43:35	57	6:06:15	90.90	14:02:41	9:16	10	4:43:35	57	6:06:15	10	4:43:35	57	6:06:15	10	4:43:35	57	6:06:15
Sülzwiesen	9.10	1:25:49	9:25	9	33:38	43	39:34	100.00	15:28:30	9:17	10	5:17:13	56	6:45:49	100.00	15:28:30	9:17	10	5:17:13	56	6:45:49	10	5:17:13	56	6:45:49	10	5:17:13	56	6:45:49