



### 3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon Lüneburg / 18.06.2022

#### Exploitation détaillée

#### Team VfL

Association: VfL Lüneburg  
Dossard: 347

Circuit: 100.00 km  
5-10er-Staffel

Catégorie:  
5-10er Staffel

Temps total: 9:24:25

Vitesse: 10.63 km/h  
Kilométrage: 05:38 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 32)

Place par parcours/Total: 10 (de 32)

Meilleur temps dans le parcours: 7:05:57

Place par catégorie: 10(de 32)

Meilleur temps dans la catégorie: 7:05:57

#### 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. | Total | Total | Total  | Total   | km   | Temps | min/km  | catg.  | catg.   | Total  | Total   | km    | Temps | min/km  | catg. | catg.   | Total | Total   | km | Temps   | min/km | catg.   | catg. | Total   |
| Südergellersen | 10.30 | 57:27   | 5:34   | 18    | 19:18 | 18    | 19:18 | 10.30  | 57:27   | 5:34 | 18    | 19:18   | 18     | 19:18   | 10.30  | 57:27   | 5:34  | 18    | 19:18   | 18    | 19:18   | 18    | 19:18   | 18 | 19:18   | 18     | 19:18   | 18    | 19:18   |
| Amelinghausen  | 13.80 | 1:07:03 | 4:51   | 9     | 15:59 | 9     | 15:59 | 24.10  | 2:04:30 | 5:09 | 13    | 59:10   | 13     | 59:10   | 24.10  | 2:04:30 | 5:09  | 13    | 59:10   | 13    | 59:10   | 13    | 59:10   | 13 | 59:10   | 13     | 59:10   | 13    | 59:10   |
| Schwindebeck   | 9.40  | 57:35   | 6:07   | 21    | 20:55 | 21    | 20:55 | 33.50  | 3:02:05 | 5:26 | 14    | 56:12   | 14     | 56:12   | 33.50  | 3:02:05 | 5:26  | 14    | 56:12   | 14    | 56:12   | 14    | 56:12   | 14 | 56:12   | 14     | 56:12   | 14    | 56:12   |
| Bispingen      | 8.90  | 54:34   | 6:07   | 16    | 15:06 | 16    | 15:06 | 42.40  | 3:56:39 | 5:34 | 14    | 1:06:30 | 14     | 1:06:30 | 42.40  | 3:56:39 | 5:34  | 14    | 1:06:30 | 14    | 1:06:30 | 14    | 1:06:30 | 14 | 1:06:30 | 14     | 1:06:30 | 14    | 1:06:30 |
| Overhaverbeck  | 10.80 | 1:00:17 | 5:34   | 13    | 13:26 | 13    | 13:26 | 53.20  | 4:56:56 | 5:34 | 14    | 1:19:56 | 14     | 1:19:56 | 53.20  | 4:56:56 | 5:34  | 14    | 1:19:56 | 14    | 1:19:56 | 14    | 1:19:56 | 14 | 1:19:56 | 14     | 1:19:56 | 14    | 1:19:56 |
| Undeloh        | 6.90  | 29:41   | 4:18   | 1     | -     | 1     | -     | 60.10  | 5:26:37 | 5:26 | 9     | 1:19:41 | 9      | 1:19:41 | 60.10  | 5:26:37 | 5:26  | 9     | 1:19:41 | 9     | 1:19:41 | 9     | 1:19:41 | 9  | 1:19:41 | 9      | 1:19:41 | 9     | 1:19:41 |
| Egestorf       | 9.20  | 50:08   | 5:26   | 4     | 10:09 | 4     | 10:09 | 69.30  | 6:16:45 | 5:26 | 8     | 1:29:50 | 8      | 1:29:50 | 69.30  | 6:16:45 | 5:26  | 8     | 1:29:50 | 8     | 1:29:50 | 8     | 1:29:50 | 8  | 1:29:50 | 8      | 1:29:50 | 8     | 1:29:50 |
| Salzhausen     | 10.70 | 1:02:09 | 5:48   | 12    | 22:28 | 12    | 22:28 | 80.00  | 7:18:54 | 5:29 | 8     | 1:52:18 | 8      | 1:52:18 | 80.00  | 7:18:54 | 5:29  | 8     | 1:52:18 | 8     | 1:52:18 | 8     | 1:52:18 | 8  | 1:52:18 | 8      | 1:52:18 | 8     | 1:52:18 |
| Südergellersen | 10.90 | 1:13:22 | 6:43   | 21    | 24:28 | 21    | 24:28 | 90.90  | 8:32:16 | 5:38 | 11    | 2:11:30 | 11     | 2:11:30 | 90.90  | 8:32:16 | 5:38  | 11    | 2:11:30 | 11    | 2:11:30 | 11    | 2:11:30 | 11 | 2:11:30 | 11     | 2:11:30 | 11    | 2:11:30 |
| Sülzwiesen     | 9.10  | 52:09   | 5:43   | 15    | 12:11 | 15    | 12:11 | 100.00 | 9:24:25 | 5:38 | 10    | 2:18:28 | 10     | 2:18:28 | 100.00 | 9:24:25 | 5:38  | 10    | 2:18:28 | 10    | 2:18:28 | 10    | 2:18:28 | 10 | 2:18:28 | 10     | 2:18:28 | 10    | 2:18:28 |