



### 3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

#### Exploitation détaillée

**Herzig Ralf**

Association: LG TuS Weinböhla

Dossard: 49

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon

Catégorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 10:11:17

Vitesse: 9.82 km/h

Kilométrage: 06:07 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 102)

Place par parcours/Hommes: 8 (de 86)

Meilleur temps dans le parcours: 8:42:41

Place par catégorie: 1(de 20)

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	58:22	5:39	3	3:01	29	10:25	10.30	58:22	5:39	3	3:01	29	10:25	10.30	58:22	5:39	3	3:01	29	10:25	3	3:01	29	10:25	3	3:01	29	10:25
Amelinghausen	13.80	1:20:23	5:49	3	6:06	21	16:11	24.10	2:18:45	5:45	3	8:05	25	26:30	24.10	2:18:45	5:45	3	8:05	25	26:30	3	8:05	25	26:30	3	8:05	25	26:30
Schwindebeck	9.40	56:46	6:02	1	-	22	12:52	33.50	3:15:31	5:50	3	6:44	25	58:11	33.50	3:15:31	5:50	3	6:44	25	58:11	3	6:44	25	58:11	3	6:44	25	58:11
Bispingen	8.90	53:06	5:57	1	-	11	11:04	42.40	4:08:37	5:51	1	-	23	1:51:17	42.40	4:08:37	5:51	1	-	23	1:51:17	1	-	23	1:51:17	1	-	23	1:51:17
Overhaverbeck	10.80	1:05:13	6:02	1	-	10	11:33	53.20	5:13:50	5:53	1	-	13	59:28	53.20	5:13:50	5:53	1	-	13	59:28	1	-	13	59:28	1	-	13	59:28
Undeloh	6.90	40:32	5:52	1	-	6	5:56	60.10	5:54:22	5:53	2	15:13	14	57:23	60.10	5:54:22	5:53	2	15:13	14	57:23	2	15:13	14	57:23	2	15:13	14	57:23
Egestorf	9.20	57:07	6:12	1	-	4	7:31	69.30	6:51:29	5:56	1	-	9	59:20	69.30	6:51:29	5:56	1	-	9	59:20	1	-	9	59:20	1	-	9	59:20
Salzhausen	10.70	1:08:49	6:25	1	-	5	11:22	80.00	8:00:18	6:00	1	-	8	1:08:03	80.00	8:00:18	6:00	1	-	8	1:08:03	1	-	8	1:08:03	1	-	8	1:08:03
Südergellersen	10.90	1:18:48	7:13	1	-	6	14:37	90.90	9:19:06	6:09	1	-	8	1:22:40	90.90	9:19:06	6:09	1	-	8	1:22:40	1	-	8	1:22:40	1	-	8	1:22:40
Sülzwiesen	9.10	52:11	5:44	1	-	5	5:56	100.00	10:11:17	6:06	1	-	8	1:28:36	100.00	10:11:17	6:06	1	-	8	1:28:36	1	-	8	1:28:36	1	-	8	1:28:36