



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

Exploitation détaillée

Kanbach Mike

Association: Bovender SV

Dossard: 58

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 10:52:53

Vitesse: 9.19 km/h

Kilométrage: 06:32 min/km

Place par parcours/Total: 14 (de 102)

Place par parcours/Hommes: 13 (de 86)

Meilleur temps dans le parcours: 8:42:41

Place par catégorie: 3(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 9:44:29

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Südergellersen	10.30	58:31	5:40	8	10:10	30	10:34	10.30	58:31	5:40	8	10:10	30	10:34
Amelinghausen	13.80	1:21:04	5:52	6	15:50	23	16:52	24.10	2:19:35	5:47	7	26:00	28	27:20
Schwindebeck	9.40	57:33	6:07	6	12:09	27	13:39	33.50	3:17:08	5:53	6	38:09	27	59:48
Bispingen	8.90	56:38	6:21	4	11:26	21	14:36	42.40	4:13:46	5:59	6	49:35	27	1:56:26
Overhaverbeck	10.80	1:12:45	6:44	4	12:27	23	19:05	53.20	5:26:31	6:08	4	1:02:02	20	1:12:09
Undeloh	6.90	45:14	6:33	3	2:19	11	10:38	60.10	6:11:45	6:11	4	1:00:27	18	1:14:46
Egestorf	9.20	1:04:57	7:03	2	0:57	10	15:21	69.30	7:16:42	6:18	4	1:00:00	13	1:24:33
Salzhausen	10.70	1:15:42	7:04	3	2:50	12	18:15	80.00	8:32:24	6:24	4	1:02:50	13	1:40:09
Südergellersen	10.90	1:20:36	7:23	1	-	7	16:25	90.90	9:53:00	6:31	3	1:00:26	13	1:56:34
Sülzwiesen	9.10	59:53	6:34	2	7:58	10	13:38	100.00	10:52:53	6:31	3	1:08:24	13	2:10:12