



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

Lüneburg / 18.06.2022

#### Exploitation détaillée

Frischmuth Matthias

Temps total: 11:20:37

Dossard: 37

Vitesse: 8.82 km/h

Kilométrage: 06:48 min/km

Circuit: 100.00 km

Place par parcours/Total: 19 (de 102)

Ultra-Marathon

Place par parcours/Hommes: 17 (de 86)

Meilleur temps dans le parcours: 8:42:41

Catégorie:

Place par catégorie: 3(de 11)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:40:25

#### 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	56:25	5:28	1	-	14	8:28	10.30	56:25	5:28	1	-	14	8:28	10.30	56:25	5:28	1	-	14	8:28	1	-	14	8:28	1	-	14	8:28
Amelinghausen	13.80	1:21:12	5:53	1	-	25	17:00	24.10	2:17:37	5:42	1	-	22	25:22	24.10	2:17:37	5:42	1	-	22	25:22	1	-	22	25:22	1	-	22	25:22
Schwindebeck	9.40	56:51	6:02	3	2:37	23	12:57	33.50	3:14:28	5:48	1	-	24	57:08	33.50	3:14:28	5:48	1	-	24	57:08	1	-	24	57:08	1	-	24	57:08
Bispingen	8.90	1:04:00	7:11	4	10:41	41	21:58	42.40	4:18:28	6:05	5	37:13	32	2:01:08	42.40	4:18:28	6:05	5	37:13	32	2:01:08	5	37:13	32	2:01:08	5	37:13	32	2:01:08
Overhaverbeck	10.80	1:11:14	6:35	4	4:36	20	17:34	53.20	5:29:42	6:11	3	8:47	23	1:15:20	53.20	5:29:42	6:11	3	8:47	23	1:15:20	3	8:47	23	1:15:20	3	8:47	23	1:15:20
Undeloh	6.90	58:39	8:30	4	11:14	36	24:03	60.10	6:28:21	6:27	4	19:08	30	1:31:22	60.10	6:28:21	6:27	4	19:08	30	1:31:22	4	19:08	30	1:31:22	4	19:08	30	1:31:22
Egestorf	9.20	1:11:13	7:44	3	9:43	19	21:37	69.30	7:39:34	6:37	3	28:51	20	1:47:25	69.30	7:39:34	6:37	3	28:51	20	1:47:25	3	28:51	20	1:47:25	3	28:51	20	1:47:25
Salzhausen	10.70	1:17:19	7:13	3	4:07	13	19:52	80.00	8:56:53	6:42	3	32:58	18	2:04:38	80.00	8:56:53	6:42	3	32:58	18	2:04:38	3	32:58	18	2:04:38	3	32:58	18	2:04:38
Südergellersen	10.90	1:25:39	7:51	3	3:04	16	21:28	90.90	10:22:32	6:50	3	36:02	18	2:26:06	90.90	10:22:32	6:50	3	36:02	18	2:26:06	3	36:02	18	2:26:06	3	36:02	18	2:26:06
Sülzwiesen	9.10	58:05	6:22	2	4:10	9	11:50	100.00	11:20:37	6:48	3	40:12	17	2:37:56	100.00	11:20:37	6:48	3	40:12	17	2:37:56	3	40:12	17	2:37:56	3	40:12	17	2:37:56