



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

#### Exploitation détaillée

**Bonesky Thomas**

Association: Triathlon Club Bremen  
Dossard: 11

Circuit: 100.00 km  
Ultra-Marathon

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 8:42:41

Vitesse: 11.48 km/h  
Kilométrage: 05:13 min/km

Place par parcours/Total: 1 (de 102)  
Place par parcours/Hommes: 1 (de 86)  
Meilleur temps dans le parcours: 8:42:41  
Place par catégorie: 1(de 11)  
Meilleur temps dans la catégorie: 8:42:41

#### 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.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Südergellersen	10.30	50:59	4:56	1	-	6	3:02	10.30	50:59	4:56	1	-	6	3:02	10.30	50:59	4:56	1	-	6	3:02	10.30	50:59	4:56	1	-	6	3:02
Amelinghausen	13.80	1:07:43	4:54	2	0:29	6	3:31	24.10	1:58:42	4:55	2	0:28	6	6:27	24.10	1:58:42	4:55	2	0:28	6	6:27	24.10	1:58:42	4:55	2	0:28	6	6:27
Schwindebeck	9.40	46:49	4:58	1	-	4	2:55	33.50	2:45:31	4:56	2	17:56	7	28:11	33.50	2:45:31	4:56	2	17:56	7	28:11	33.50	2:45:31	4:56	2	17:56	7	28:11
Bispingen	8.90	48:46	5:28	2	4:34	6	6:44	42.40	3:34:17	5:03	3	1:06:42	9	1:16:57	42.40	3:34:17	5:03	3	1:06:42	9	1:16:57	42.40	3:34:17	5:03	3	1:06:42	9	1:16:57
Overhaverbeck	10.80	53:40	4:58	1	-	1	-	53.20	4:27:57	5:02	2	0:01	5	13:35	53.20	4:27:57	5:02	2	0:01	5	13:35	53.20	4:27:57	5:02	2	0:01	5	13:35
Undeloh	6.90	34:36	5:00	1	-	1	-	60.10	5:02:33	5:02	1	-	3	5:34	60.10	5:02:33	5:02	1	-	3	5:34	60.10	5:02:33	5:02	1	-	3	5:34
Egestorf	9.20	52:15	5:40	2	2:39	2	2:39	69.30	5:54:48	5:07	2	2:39	2	2:39	69.30	5:54:48	5:07	2	2:39	2	2:39	69.30	5:54:48	5:07	2	2:39	2	2:39
Salzhausen	10.70	57:27	5:22	1	-	1	-	80.00	6:52:15	5:09	1	-	1	-	80.00	6:52:15	5:09	1	-	1	-	80.00	6:52:15	5:09	1	-	1	-
Südergellersen	10.90	1:04:11	5:53	1	-	1	-	90.90	7:56:26	5:14	1	-	1	-	90.90	7:56:26	5:14	1	-	1	-	90.90	7:56:26	5:14	1	-	1	-
Sülzwiesen	9.10	46:15	5:04	1	-	1	-	100.00	8:42:41	5:13	1	-	1	-	100.00	8:42:41	5:13	1	-	1	-	100.00	8:42:41	5:13	1	-	1	-