



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

Exploitation détaillée

Thoms Stefan

Association: USC Kiel
Dossard: 138

Circuit: 100.00 km
Ultra-Marathon

Catégorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 11:46:18

Vitesse: 8.49 km/h
Kilométrage: 07:04 min/km

Place par parcours/Total: 24 (de 102)
Place par parcours/Hommes: 22 (de 86)
Meilleur temps dans le parcours: 8:42:41

Place par catégorie: 4(de 11)
Meilleur temps dans la catégorie: 10:40:25

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Südergellersen	10.30	1:03:16	6:08	4	6:51	44	15:19	10.30	1:03:16	6:08	4	6:51	44	15:19	
Amelinghausen	13.80	1:26:14	6:14	5	5:02	39	22:02	24.10	2:29:30	6:12	5	11:53	40	37:15	
Schwindebeck	9.40	57:55	6:09	4	3:41	30	14:01	33.50	3:27:25	6:11	4	12:57	39	1:10:05	
Bispingen	8.90	56:46	6:22	3	3:27	23	14:44	42.40	4:24:11	6:13	6	42:56	41	2:06:51	
Overhaverbeck	10.80	1:10:38	6:32	3	4:00	17	16:58	53.20	5:34:49	6:17	4	13:54	27	1:20:27	
Undeloh	6.90	49:04	7:06	2	1:39	17	14:28	60.10	6:23:53	6:23	3	14:40	27	1:26:54	
Egestorf	9.20	1:16:30	8:18	4	15:00	23	26:54	69.30	7:40:23	6:38	4	29:40	21	1:48:14	
Salzhausen	10.70	1:24:44	7:55	4	11:32	21	27:17	80.00	9:05:07	6:48	4	41:12	20	2:12:52	
Südergellersen	10.90	1:32:36	8:29	4	10:01	25	28:25	90.90	10:37:43	7:00	4	51:13	22	2:41:17	
Sülzwiesen	9.10	1:08:35	7:32	4	14:40	27	22:20	100.00	11:46:18	7:03	4	1:05:53	22	3:03:37	