



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

Lüneburg / 18.06.2022

#### Exploitation détaillée

**Janyga Jürgen**

Association: SV Gladbeck 13

Dossard: 56

Circuit: 100.00 km

Ultra-Marathon

Catégorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 13:00:35

Vitesse: 7.69 km/h

Kilométrage: 07:48 min/km

Place par parcours/Total: 35 (de 102)

Place par parcours/Hommes: 31 (de 86)

Meilleur temps dans le parcours: 8:42:41

Place par catégorie: 4(de 20)

Meilleur temps dans la catégorie: 10:11:17

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

| Poste          | Etape    |             |              | 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    | 1:03:39     | 6:10         | 7                 | 8:18         | 45         | 15:42         | 10.30          | 1:03:39     | 6:10         | 7           | 8:18         | 45         | 15:42         |
| Amelinghausen  | 13.80    | 1:29:10     | 6:27         | 8                 | 14:53        | 49         | 24:58         | 24.10          | 2:32:49     | 6:20         | 8           | 22:09        | 50         | 40:34         |
| Schwindebeck   | 9.40     | 1:04:03     | 6:48         | 7                 | 7:17         | 43         | 20:09         | 33.50          | 3:36:52     | 6:28         | 7           | 28:05        | 47         | 1:19:32       |
| Bispingen      | 8.90     | 1:03:29     | 7:07         | 5                 | 10:23        | 40         | 21:27         | 42.40          | 4:40:21     | 6:36         | 8           | 31:44        | 49         | 2:23:01       |
| Overhaverbeck  | 10.80    | 1:17:17     | 7:09         | 3                 | 12:04        | 27         | 23:37         | 53.20          | 5:57:38     | 6:43         | 6           | 43:48        | 38         | 1:43:16       |
| Undeloh        | 6.90     | 53:29       | 7:45         | 4                 | 12:57        | 26         | 18:53         | 60.10          | 6:51:07     | 6:50         | 6           | 1:11:58      | 41         | 1:54:08       |
| Egestorf       | 9.20     | 1:19:04     | 8:35         | 4                 | 21:57        | 26         | 29:28         | 69.30          | 8:10:11     | 7:04         | 4           | 1:18:42      | 31         | 2:18:02       |
| Salzhausen     | 10.70    | 1:32:39     | 8:39         | 6                 | 23:50        | 33         | 35:12         | 80.00          | 9:42:50     | 7:17         | 4           | 1:42:32      | 30         | 2:50:35       |
| Südergellersen | 10.90    | 1:50:59     | 10:10        | 9                 | 32:11        | 50         | 46:48         | 90.90          | 11:33:49    | 7:37         | 4           | 2:14:43      | 30         | 3:37:23       |
| Sülzwiesen     | 9.10     | 1:26:46     | 9:32         | 10                | 34:35        | 45         | 40:31         | 100.00         | 13:00:35    | 7:48         | 4           | 2:49:18      | 31         | 4:17:54       |