



1. Lüneburger Heide-Staffellauf / Ultra-Marathon
Lüneburg / 16.06.2018

Detailauswertung

Nowak, Christopher

Verein: SC HAMMABURG
Startnummer: 23

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 11:28:59

Geschwindigkeit: 8,71 km/h
Laufleistung: 6:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 20 (von 59)
Strecken-Platzierung/Männer: 16 (von 50)
Bestzeit der Strecke: 8:22:31

Kategorie-Platzierung: 9(von 21)
Bestzeit in der Kategorie: 8:22:31

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Südergellersen	10,40	1:11:59	6:55	17	23:38	42	23:38	10,40	1:11:59	6:55	17	23:38	42	23:38
Amelinghausen	13,60	1:38:05	7:12	17	33:47	43	33:47	24,00	2:50:04	7:05	17	57:25	42	57:25
Schwindebeck	8,30	53:26	6:26	14	15:23	31	15:23	32,30	3:43:30	6:55	17	1:12:48	41	1:12:48
Bispingen	9,60	1:01:28	6:24	11	16:36	22	16:37	41,90	4:44:58	6:48	16	1:29:24	36	1:29:24
Overhaverbeck	10,80	1:11:32	6:37	9	20:01	15	20:01	52,70	5:56:30	6:45	12	1:49:25	30	1:49:25
Undeloh	6,90	49:09	7:07	8	14:51	16	14:51	59,60	6:45:39	6:48	12	2:04:16	28	2:04:16
Egestorf	9,20	1:03:38	6:55	8	17:20	14	17:20	68,80	7:49:17	6:49	10	2:21:36	22	2:21:36
Salzhausen	10,60	1:14:21	7:00	7	17:51	10	17:51	79,40	9:03:38	6:50	9	2:39:27	18	2:39:27
Südergellersen	10,90	1:18:17	7:10	6	11:54	8	11:54	90,30	10:21:55	6:53	9	2:51:21	16	2:51:21
Sülzwiesen	9,70	1:07:04	6:54	7	15:07	10	15:14	100,00	11:28:59	6:53	9	3:06:28	16	3:06:28