



2. Lüneburger Heide Lauf
Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

AOK Niedersachsen

Startnummer: 303

Strecke: 100,00 km

Lüneburger Heide Lauf

Kategorie:

5-10er Staffel

Gesamt-Zeit: 8:54:27

Geschwindigkeit: 11,23 km/h

Laufleistung: 5:20 min/km

Strecken-Platzierung: 22 (von 83)

Bestzeit der Strecke: 7:28:54

Kategorie-Platzierung: 22(von 82)

Bestzeit in der Kategorie: 7:28:54

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

| Kontrolle | Split | | Split min/km | Platz | | Rückst. | | Gesamt | | Gesamt | | Platz | | Rückst. | |
|----------------|-------|---------|-----------------|-------|-------|---------|-------|--------|---------|--------|------|---------|-------|---------|--|
| | km | Zeit | | Kat. | Kat. | Gesam | Gesam | km | Zeit | min/km | Kat. | Kat. | Gesam | Gesam | |
| Südergellersen | 10,30 | 49:55 | 4:50 | 18 | 9:58 | 18 | 9:58 | 10,30 | 49:55 | 4:50 | 18 | 9:58 | 18 | 9:58 | |
| Amelinghausen | 13,80 | 1:04:45 | 4:41 | 12 | 12:00 | 13 | 12:00 | 24,10 | 1:54:40 | 4:45 | 9 | 16:11 | 9 | 16:11 | |
| Schwindebeck | 9,40 | 56:49 | 6:02 | 42 | 19:29 | 43 | 19:29 | 33,50 | 2:51:29 | 5:07 | 23 | 27:13 | 24 | 27:13 | |
| Bispingen | 8,90 | 54:12 | 6:05 | 51 | 17:50 | 52 | 17:50 | 42,40 | 3:45:41 | 5:19 | 26 | 39:53 | 27 | 39:53 | |
| Overhaverbeck | 10,80 | 1:06:30 | 6:09 | 67 | 21:35 | 68 | 21:35 | 53,20 | 4:52:11 | 5:29 | 34 | 1:01:28 | 35 | 1:01:28 | |
| Undeloh | 6,90 | 43:37 | 6:19 | 51 | 15:35 | 52 | 15:35 | 60,10 | 5:35:48 | 5:35 | 37 | 1:11:25 | 38 | 1:11:25 | |
| Egestorf | 9,20 | 47:32 | 5:10 | 14 | 9:18 | 14 | 9:18 | 69,30 | 6:23:20 | 5:31 | 30 | 1:10:29 | 31 | 1:10:29 | |
| Salzhausen | 10,70 | 48:39 | 4:32 | 8 | 7:03 | 8 | 7:03 | 80,00 | 7:11:59 | 5:23 | 23 | 1:12:55 | 23 | 1:12:55 | |
| Südergellersen | 10,90 | 54:15 | 4:58 | 15 | 9:35 | 15 | 9:35 | 90,90 | 8:06:14 | 5:20 | 21 | 1:15:09 | 21 | 1:15:09 | |
| Sülzwiesen | 9,10 | 48:13 | 5:17 | 35 | 12:06 | 35 | 12:06 | 100,00 | 8:54:27 | 5:20 | 22 | 1:25:33 | 22 | 1:25:33 | |