



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	