



2. Lüneburger Heide Lauf  
Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

detlef seeska

Startnummer: 311

Strecke: 100,00 km  
Lüneburger Heide Lauf

Kategorie:  
5-10er Staffel

Gesamt-Zeit: 10:00:57

Geschwindigkeit: 9,98 km/h  
Laufleistung: 6:01 min/km

Strecken-Platzierung: 62 (von 83)

Bestzeit der Strecke: 7:28:54

Kategorie-Platzierung: 61(von 82)

Bestzeit in der Kategorie: 7:28:54

Kontrolle	Zwischenzeiten								Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesam	Rückst. Gesamt	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesam	Rückst. Gesamt		
Südergellersen	10,30	53:27	5:11	28	13:30	28	13:30	10,30	53:27	5:11	28	13:30	28	13:30		
Amelinghausen	13,80	1:22:10	5:57	63	29:25	64	29:25	24,10	2:15:37	5:37	47	37:08	48	37:08		
Schwindebeck	9,40	54:57	5:50	36	17:37	37	17:37	33,50	3:10:34	5:41	52	46:18	53	46:18		
Bispingen	8,90	50:24	5:39	38	14:02	39	14:02	42,40	4:00:58	5:40	44	55:10	45	55:10		
Overhaverbeck	10,80	58:57	5:27	34	14:02	34	14:02	53,20	4:59:55	5:38	44	1:09:12	45	1:09:12		
Undeloh	6,90	53:53	7:48	76	25:51	77	25:51	60,10	5:53:48	5:53	52	1:29:25	53	1:29:25		
Egestorf	9,20	47:11	5:07	13	8:57	13	8:57	69,30	6:40:59	5:47	46	1:28:08	47	1:28:08		
Salzhausen	10,70	1:07:15	6:17	65	25:39	66	25:39	80,00	7:48:14	5:51	50	1:49:10	51	1:49:10		
Südergellersen	10,90	1:13:48	6:46	72	29:08	73	29:08	90,90	9:02:02	5:57	57	2:10:57	58	2:10:57		
Sülzwiesen	9,10	58:55	6:28	68	22:48	69	22:48	100,00	10:00:57	6:00	61	2:32:03	62	2:32:03		