



2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Rinkens, Nico

Verein: Eckernförder MTV
Startnummer: 90

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 9:22:55

Geschwindigkeit: 10,66 km/h
Laufleistung: 5:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 3 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 3 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 1(von 20)
Bestzeit in der Kategorie: 9:22:55

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	
Südergellersen	10,30	1:06:36	6:27	16	11:11	49	11:11	10,30	1:06:36	6:27	16	11:11	49	11:11	
Amelinghausen	13,80	1:06:14	4:47	1	-	4	4:58	24,10	2:12:50	5:30	2	0:54	6	9:24	
Schwindebeck	9,40	46:11	4:54	1	-	4	3:06	33,50	2:59:01	5:20	1	-	5	7:36	
Bispingen	8,90	46:04	5:10	1	-	4	5:11	42,40	3:45:05	5:18	1	-	4	12:14	
Overhaverbeck	10,80	59:50	5:32	1	-	4	9:41	53,20	4:44:55	5:21	1	-	4	21:55	
Undeloh	6,90	38:42	5:36	1	-	4	5:24	60,10	5:23:37	5:23	1	-	4	27:19	
Egestorf	9,20	54:22	5:54	1	-	3	6:35	69,30	6:17:59	5:27	1	-	4	33:54	
Salzhausen	10,70	1:01:19	5:43	1	-	3	3:59	80,00	7:19:18	5:29	1	-	4	35:51	
Südergellersen	10,90	1:06:59	6:08	1	-	5	8:18	90,90	8:26:17	5:34	1	-	4	40:15	
Sülzwiesen	9,10	56:38	6:13	1	-	6	12:18	100,00	9:22:55	5:37	1	-	3	52:33	