



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Grepl, Martin

Verein: Run
Startnummer: 129

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 10:14:25

Geschwindigkeit: 9,77 km/h
Laufleistung: 6:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 8 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 3(von 20)
Bestzeit in der Kategorie: 9:22:55

Kontrolle	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	1:04:28	6:15	14	9:03	41	9:03	10,30	1:04:28	6:15	14	9:03	41	9:03		
Amelinghausen	13,80	1:12:35	5:15	4	6:21	10	11:19	24,10	2:17:03	5:41	9	5:07	22	13:37		
Schwindebeck	9,40	55:05	5:51	7	8:54	18	12:00	33,50	3:12:08	5:44	7	13:07	18	20:43		
Bispingen	8,90	52:17	5:52	7	6:13	13	11:24	42,40	4:04:25	5:45	7	19:20	15	31:34		
Overhaverbeck	10,80	1:10:42	6:32	6	10:52	13	20:33	53,20	5:15:07	5:55	7	30:12	15	52:07		
Undeloh	6,90	42:10	6:06	3	3:28	8	8:52	60,10	5:57:17	5:56	6	33:40	12	1:00:59		
Egestorf	9,20	58:35	6:22	2	4:13	7	10:48	69,30	6:55:52	6:00	5	37:53	11	1:11:47		
Salzhausen	10,70	1:08:44	6:25	2	7:25	7	11:24	80,00	8:04:36	6:03	4	45:18	9	1:21:09		
Südergellersen	10,90	1:10:53	6:30	2	3:54	6	12:12	90,90	9:15:29	6:06	3	49:12	8	1:29:27		
Sülzwiesen	9,10	58:56	6:28	3	2:18	8	14:36	100,00	10:14:25	6:08	3	51:30	7	1:44:03		