



2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Pohl, Bernd

Verein: Open Sports Hamburg
Startnummer: 78

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 10:36:50

Geschwindigkeit: 9,42 km/h
Laufleistung: 6:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 13 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 9 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 1(von 8)
Bestzeit in der Kategorie: 10:36:50

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	58:54	5:43	2	2:57	6	3:29	10,30	58:54	5:43	2	2:57	6	3:29		
Amelinghausen	13,80	1:17:05	5:35	2	4:40	17	15:49	24,10	2:15:59	5:38	2	0:45	13	12:33		
Schwindebeck	9,40	54:34	5:48	2	0:50	17	11:29	33,50	3:10:33	5:41	1	-	15	19:08		
Bispingen	8,90	50:23	5:39	1	-	9	9:30	42,40	4:00:56	5:40	1	-	12	28:05		
Overhaverbeck	10,80	1:04:03	5:55	2	12:21	7	13:54	53,20	5:04:59	5:43	2	3:25	11	41:59		
Undeloh	6,90	41:29	6:00	1	-	6	8:11	60,10	5:46:28	5:45	1	-	8	50:10		
Egestorf	9,20	1:00:43	6:35	1	-	10	12:56	69,30	6:47:11	5:52	1	-	8	1:03:06		
Salzhausen	10,70	1:18:24	7:19	3	4:32	18	21:04	80,00	8:05:35	6:04	1	-	10	1:22:08		
Südergellersen	10,90	1:24:13	7:43	2	1:58	16	25:32	90,90	9:29:48	6:16	1	-	10	1:43:46		
Sülzwiesen	9,10	1:07:02	7:21	3	1:03	20	22:42	100,00	10:36:50	6:22	1	-	9	2:06:28		