



## 2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

### Detailauswertung

**Ruske, Alexander**

Verein: Nonviolent Mobility  
Startnummer: 124

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 10:42:36**

Geschwindigkeit: 9,34 km/h  
Laufleistung: 6:26 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 92)  
Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 69)  
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)  
Bestzeit in der Kategorie: 10:42:36

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	59:22	5:45	1	-	18	3:57	10,30	59:22	5:45	1	-	18	3:57		
Amelinghausen	13,80	1:17:01	5:34	3	14:39	16	15:45	24,10	2:16:23	5:39	3	7:30	17	12:57		
Schwindebeck	9,40	51:43	5:30	3	8:38	9	8:38	33,50	3:08:06	5:36	3	16:08	10	16:41		
Bispingen	8,90	1:02:53	7:03	3	22:00	38	22:00	42,40	4:10:59	5:55	3	38:08	21	38:08		
Overhaverbeck	10,80	1:05:19	6:02	2	15:10	9	15:10	53,20	5:16:18	5:56	3	53:18	16	53:18		
Undeloh	6,90	52:25	7:35	2	19:07	29	19:07	60,10	6:08:43	6:08	2	1:12:25	16	1:12:25		
Egestorf	9,20	1:05:13	7:05	2	17:26	16	17:26	69,30	7:13:56	6:15	2	1:29:51	14	1:29:51		
Salzhausen	10,70	1:12:58	6:49	2	13:36	14	15:38	80,00	8:26:54	6:20	2	1:43:27	12	1:43:27		
Südergellersen	10,90	1:19:51	7:19	2	17:08	12	21:10	90,90	9:46:45	6:27	2	2:00:35	12	2:00:43		
Sülzwiesen	9,10	55:51	6:08	1	-	5	11:31	100,00	10:42:36	6:25	1	-	10	2:12:14		