



2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Lahuis, Gertjan

Verein: Veluwe
Startnummer: 51

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 10:45:12

Geschwindigkeit: 9,30 km/h
Laufleistung: 6:27 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 16 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 5(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	1:02:47	6:05	9	7:22	29	7:22	10,30	1:02:47	6:05	9	7:22	29	7:22		
Amelinghausen	13,80	1:14:12	5:22	5	7:58	11	12:56	24,10	2:16:59	5:41	8	5:03	21	13:33		
Schwindebeck	9,40	53:39	5:42	6	7:28	15	10:34	33,50	3:10:38	5:41	6	11:37	17	19:13		
Bispingen	8,90	49:46	5:35	4	3:42	8	8:53	42,40	4:00:24	5:40	5	15:19	11	27:33		
Overhaverbeck	10,80	1:02:48	5:48	2	2:58	6	12:39	53,20	5:03:12	5:41	3	18:17	8	40:12		
Undeloh	6,90	41:53	6:04	2	3:11	7	8:35	60,10	5:45:05	5:44	2	21:28	7	48:47		
Egestorf	9,20	59:23	6:27	4	5:01	9	11:36	69,30	6:44:28	5:50	2	26:29	7	1:00:23		
Salzhausen	10,70	1:23:15	7:46	9	21:56	26	25:55	80,00	8:07:43	6:05	5	48:25	11	1:24:16		
Südergellersen	10,90	1:28:43	8:08	7	21:44	21	30:02	90,90	9:36:26	6:20	5	1:10:09	11	1:50:24		
Sülzwiesen	9,10	1:08:46	7:33	9	12:08	26	24:26	100,00	10:45:12	6:27	5	1:22:17	11	2:14:50		