



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Bandowski, Dirk

Verein: LG Kaufungen
Startnummer: 4

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 10:52:35

Geschwindigkeit: 9,19 km/h
Laufleistung: 6:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 6(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	1:00:08	5:50	7	4:43	20	4:43	10,30	1:00:08	5:50	7	4:43	20	4:43		
Amelinghausen	13,80	1:21:06	5:52	10	14:52	27	19:50	24,10	2:21:14	5:51	10	9:18	27	17:48		
Schwindebeck	9,40	55:59	5:57	8	9:48	21	12:54	33,50	3:17:13	5:53	11	18:12	27	25:48		
Bispingen	8,90	53:48	6:02	8	7:44	14	12:55	42,40	4:11:01	5:55	10	25:56	22	38:10		
Overhaverbeck	10,80	1:13:41	6:49	10	13:51	21	23:32	53,20	5:24:42	6:06	9	39:47	21	1:01:42		
Undeloh	6,90	47:08	6:49	9	8:26	18	13:50	60,10	6:11:50	6:11	9	48:13	19	1:15:32		
Egestorf	9,20	1:06:20	7:12	8	11:58	18	18:33	69,30	7:18:10	6:19	9	1:00:11	18	1:34:05		
Salzhausen	10,70	1:14:37	6:58	7	13:18	16	17:17	80,00	8:32:47	6:24	8	1:13:29	15	1:49:20		
Südergellersen	10,90	1:18:31	7:12	5	11:32	10	19:50	90,90	9:51:18	6:30	6	1:25:01	13	2:05:16		
Sülzwiesen	9,10	1:01:17	6:44	5	4:39	12	16:57	100,00	10:52:35	6:31	6	1:29:40	12	2:22:13		