



2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Hake, Thorsten

Verein: LT Lieth Paderborn
Startnummer: 27

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 11:08:54

Geschwindigkeit: 8,97 km/h
Laufleistung: 6:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 7(von 20)
Bestzeit in der Kategorie: 9:22:55

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	59:03	5:43	4	3:38	12	3:38	10,30	59:03	5:43	4	3:38	12	3:38	
Amelinghausen	13,80	1:17:30	5:36	8	11:16	21	16:14	24,10	2:16:33	5:39	7	4:37	20	13:07	
Schwindebeck	9,40	57:26	6:06	9	11:15	25	14:21	33,50	3:13:59	5:47	8	14:58	21	22:34	
Bispingen	8,90	54:11	6:05	9	8:07	17	13:18	42,40	4:08:10	5:51	8	23:05	18	35:19	
Overhaverbeck	10,80	1:13:34	6:48	9	13:44	20	23:25	53,20	5:21:44	6:02	8	36:49	19	58:44	
Undeloh	6,90	47:00	6:48	8	8:18	17	13:42	60,10	6:08:44	6:08	8	45:07	17	1:12:26	
Egestorf	9,20	1:05:13	7:05	7	10:51	16	17:26	69,30	7:13:57	6:15	8	55:58	15	1:29:52	
Salzhausen	10,70	1:12:57	6:49	6	11:38	13	15:37	80,00	8:26:54	6:20	6	1:07:36	12	1:43:27	
Südergellersen	10,90	1:29:36	8:13	9	22:37	24	30:55	90,90	9:56:30	6:33	7	1:30:13	14	2:10:28	
Sülzwiesen	9,10	1:12:24	7:57	11	15:46	33	28:04	100,00	11:08:54	6:41	7	1:45:59	17	2:38:32	