



## 2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

### Detailauswertung

**Daniels, Thies**

Verein: Der Hamburger und Germania Ruder Club  
Startnummer: 13

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon

Kategorie:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 11:32:54**

Geschwindigkeit: 8,66 km/h  
Laufleistung: 6:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 28 (von 92)  
Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 69)  
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 3(von 8)  
Bestzeit in der Kategorie: 10:36:50

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Südergellersen	10,30	55:57	5:25	1	-	4	0:32	10,30	55:57	5:25	1	-	4	0:32
Amelinghausen	13,80	1:19:17	5:44	4	6:52	24	18:01	24,10	2:15:14	5:36	1	-	9	11:48
Schwindebeck	9,40	1:01:58	6:35	4	8:14	34	18:53	33,50	3:17:12	5:53	3	6:39	26	25:47
Bispingen	8,90	57:55	6:30	3	7:32	25	17:02	42,40	4:15:07	6:01	3	14:11	26	42:16
Overhaverbeck	10,80	1:16:51	7:06	4	25:09	27	26:42	53,20	5:31:58	6:14	4	30:24	25	1:08:58
Undeloh	6,90	49:39	7:11	3	8:10	25	16:21	60,10	6:21:37	6:20	3	35:09	22	1:25:19
Egestorf	9,20	1:10:39	7:40	4	9:56	27	22:52	69,30	7:32:16	6:31	3	45:05	23	1:48:11
Salzhausen	10,70	1:13:52	6:54	1	-	15	16:32	80,00	8:46:08	6:34	3	40:33	21	2:02:41
Südergellersen	10,90	1:39:57	9:10	4	17:42	38	41:16	90,90	10:26:05	6:53	3	56:17	23	2:40:03
Sülzwiesen	9,10	1:06:49	7:20	2	0:50	18	22:29	100,00	11:32:54	6:55	3	56:04	21	3:02:32