2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Deifuß, Holger

Verein: FC Nordkirchen
Startnummer: 83

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 11:35:52

Geschwindigkeit: 8,62 km/h
Laufleistung: 6:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 29 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 22 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 5(von 17)
Bestzeit in der Kategorie: 8:30:22

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamtwertung Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Südergellersen	10,30	1:02:47	6:05	8	3:59	29	7:22	10,30	1:02:47	6:05	8	3:59	29	7:22
Amelinghausen	13,80	1:24:36	6:07	8	23:20	36	23:20	24,10	2:27:23	6:06	8	19:33	34	23:57
Schwindebeck	9,40	1:00:01	6:23	7	16:26	29	16:56	33,50	3:27:24	6:11	8	35:59	37	35:59
Bispingen	8,90	58:10	6:32	3	7:17	27	17:17	42,40	4:25:34	6:15	7	25:59	33	52:43
Overhaverbeck	10,80	1:14:03	6:51	4	9:56	23	23:54	53,20	5:39:37	6:23	7	1:14:06	31	1:16:37
Undeloh	6,90	52:22	7:35	7	17:30	28	19:04	60,10	6:31:59	6:31	6	1:31:36	27	1:35:41
Egestorf	9,20	1:08:08	7:24	5	18:30	20	20:21	69,30	7:40:07	6:38	6	1:50:06	28	1:56:02
Salzhausen	10,70	1:21:55	7:39	5	24:35	22	24:35	80,00	9:02:02	6:46	6	2:14:41	27	2:18:35
Südergellersen	10,90	1:27:20	8:00	4	28:39	18	28:39	90,90	10:29:22	6:55	5	2:43:20	25	2:43:20
Sülzwiesen	9,10	1:06:30	7:18	6	22:10	17	22:10	100,00	11:35:52	6:57	5	3:05:30	22	3:05:30