



## 2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

### Detailauswertung

**Menz, Judit**

Verein: Garbsener SC  
Startnummer: 63

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon

Kategorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 12:01:19**

Geschwindigkeit: 8,32 km/h  
Laufleistung: 7:13 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 92)

Strecken-Platzierung/Frauen: 9 (von 23)

Bestzeit der Strecke: 9:51:19

Kategorie-Platzierung: 2(von 5)

Bestzeit in der Kategorie: 10:37:26

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	
Südergellersen	10,30	1:12:59	7:05	5	13:40	21	17:09	10,30	1:12:59	7:05	5	13:40	21	17:09	
Amelinghausen	13,80	1:31:45	6:38	4	11:31	12	21:07	24,10	2:44:44	6:50	4	25:11	16	33:43	
Schwindebeck	9,40	1:04:17	6:50	3	7:18	11	14:40	33,50	3:49:01	6:50	4	32:29	13	42:39	
Bispingen	8,90	1:02:06	6:58	3	7:56	11	15:23	42,40	4:51:07	6:51	3	40:25	12	57:07	
Overhaverbeck	10,80	1:19:36	7:22	3	10:34	11	16:06	53,20	6:10:43	6:58	3	50:59	12	1:13:13	
Undeloh	6,90	51:29	7:27	3	9:32	11	11:26	60,10	7:02:12	7:01	3	1:00:31	11	1:24:39	
Egestorf	9,20	1:08:32	7:26	2	9:56	8	12:13	69,30	8:10:44	7:04	3	1:10:27	11	1:36:52	
Salzhausen	10,70	1:17:41	7:15	2	9:23	7	11:15	80,00	9:28:25	7:06	3	1:19:50	10	1:46:33	
Südergellersen	10,90	1:25:40	7:51	2	4:12	7	15:11	90,90	10:54:05	7:11	2	1:24:02	9	2:01:44	
Sülzwiesen	9,10	1:07:14	7:23	1	-	8	10:07	100,00	12:01:19	7:12	2	1:23:53	9	2:10:00	