



## 2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

### Detailauswertung

**Menzhausen, Michael**

Verein: Sportfreunde Sennestadt  
Startnummer: 64

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon

Kategorie:  
Senioren M60 (60-64 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 12:07:29**

Geschwindigkeit: 8,25 km/h  
Laufleistung: 7:16 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 41 (von 92)  
Strecken-Platzierung/Männer: 32 (von 69)  
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 2(von 6)  
Bestzeit in der Kategorie: 11:45:48

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	1:04:00	6:12	3	4:57	38	8:35	10,30	1:04:00	6:12	3	4:57	38	8:35
Amelinghausen	13,80	1:30:58	6:35	4	10:48	44	29:42	24,10	2:34:58	6:25	3	15:45	41	31:32
Schwindebeck	9,40	1:04:36	6:52	3	7:59	38	21:31	33,50	3:39:34	6:33	3	23:44	45	48:09
Bispingen	8,90	1:01:43	6:56	2	7:38	32	20:50	42,40	4:41:17	6:38	2	31:22	42	1:08:26
Overhaverbeck	10,80	1:19:14	7:20	2	3:52	31	29:05	53,20	6:00:31	6:46	3	35:14	42	1:37:31
Undeloh	6,90	55:18	8:00	3	3:15	35	22:00	60,10	6:55:49	6:55	3	35:04	39	1:59:31
Egestorf	9,20	1:09:23	7:32	1	-	22	21:36	69,30	8:05:12	7:00	3	31:10	36	2:21:07
Salzhausen	10,70	1:23:35	7:48	2	4:41	27	26:15	80,00	9:28:47	7:06	3	35:51	34	2:45:20
Südergellersen	10,90	1:31:43	8:24	1	-	27	33:02	90,90	11:00:30	7:15	3	24:22	34	3:14:28
Sülzwiesen	9,10	1:06:59	7:21	1	-	19	22:39	100,00	12:07:29	7:16	2	21:41	32	3:37:07