



2. Lüneburger Heide Lauf

Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Polke, Thomas

Verein: SC Trebbin
Startnummer: 79

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 13:21:17

Geschwindigkeit: 7,49 km/h
Laufleistung: 8:01 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 54 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 42 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 14(von 20)
Bestzeit in der Kategorie: 9:22:55

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	1:05:30	6:21	15	10:05	42	10:05	10,30	1:05:30	6:21	15	10:05	42	10:05		
Amelinghausen	13,80	1:24:07	6:05	13	17:53	34	22:51	24,10	2:29:37	6:12	12	17:41	35	26:11		
Schwindebeck	9,40	1:02:14	6:37	13	16:03	35	19:09	33,50	3:31:51	6:19	14	32:50	39	40:26		
Bispingen	8,90	1:03:11	7:05	15	17:07	40	22:18	42,40	4:35:02	6:29	16	49:57	39	1:02:11		
Overhaverbeck	10,80	1:24:49	7:51	13	24:59	38	34:40	53,20	5:59:51	6:45	15	1:14:56	41	1:36:51		
Undeloh	6,90	1:11:20	10:20	17	32:38	63	38:02	60,10	7:11:11	7:10	16	1:47:34	43	2:14:53		
Egestorf	9,20	1:17:23	8:24	13	23:01	43	29:36	69,30	8:28:34	7:20	16	2:10:35	44	2:44:29		
Salzhausen	10,70	1:39:03	9:15	14	37:44	44	41:43	80,00	10:07:37	7:35	14	2:48:19	42	3:24:10		
Südergellersen	10,90	1:48:31	9:57	14	41:32	50	49:50	90,90	11:56:08	7:52	14	3:29:51	43	4:10:06		
Sülzwiesen	9,10	1:25:09	9:21	14	28:31	48	40:49	100,00	13:21:17	8:00	14	3:58:22	42	4:50:55		