



2. Lüneburger Heidelauf
Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

Gersbeck, Ingo

Verein: Berlin Runners
Startnummer: 22

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 13:57:39

Geschwindigkeit: 7,16 km/h
Laufleistung: 8:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 60 (von 92)
Strecken-Platzierung/Männer: 47 (von 69)
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 6(von 8)
Bestzeit in der Kategorie: 10:36:50

Kontrolle	Zwischenzeiten								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	1:08:55	6:41	7	12:58	56	13:30	10,30	1:08:55	6:41	7	12:58	56	13:30		
Amelinghausen	13,80	1:33:50	6:47	6	21:25	48	32:34	24,10	2:42:45	6:45	6	27:31	49	39:19		
Schwindebeck	9,40	1:11:37	7:37	5	17:53	48	28:32	33,50	3:54:22	6:59	6	43:49	54	1:02:57		
Bispingen	8,90	1:17:24	8:41	7	27:01	60	36:31	42,40	5:11:46	7:21	6	1:10:50	53	1:38:55		
Overhaverbeck	10,80	1:42:13	9:27	8	50:31	62	52:04	53,20	6:53:59	7:46	7	1:52:25	57	2:30:59		
Undeloh	6,90	1:01:03	8:50	6	19:34	51	27:45	60,10	7:55:02	7:54	6	2:08:34	57	2:58:44		
Egestorf	9,20	1:25:20	9:16	6	24:37	49	37:33	69,30	9:20:22	8:05	6	2:33:11	55	3:36:17		
Salzhausen	10,70	1:36:08	8:59	5	22:16	42	38:48	80,00	10:56:30	8:12	6	2:50:55	52	4:13:03		
Südergellersen	10,90	1:42:34	9:24	5	20:19	43	43:53	90,90	12:39:04	8:21	6	3:09:16	49	4:53:02		
Sülzwiesen	9,10	1:18:35	8:38	6	12:36	39	34:15	100,00	13:57:39	8:22	6	3:20:49	47	5:27:17		