



## 2. Lüneburger Heidelauf Lüneburg / 15.06.2019

### Detailauswertung

**Glaesner, Norbert**

Verein: AWO-Lauftreff Dortmund  
Startnummer: 24

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon

Kategorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 14:02:40**

Geschwindigkeit: 7,12 km/h  
Laufleistung: 8:26 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 61 (von 92)  
Strecken-Platzierung/Männer: 48 (von 69)  
Bestzeit der Strecke: 8:30:22

Kategorie-Platzierung: 15(von 17)  
Bestzeit in der Kategorie: 8:30:22

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	1:10:07	6:48	15	11:19	58	14:42	10,30	1:10:07	6:48	15	11:19	58	14:42		
Amelinghausen	13,80	1:37:59	7:06	12	36:43	53	36:43	24,10	2:48:06	6:58	12	40:16	52	44:40		
Schwindebeck	9,40	1:14:19	7:54	13	30:44	53	31:14	33,50	4:02:25	7:14	16	1:11:00	58	1:11:00		
Bispingen	8,90	1:10:33	7:55	14	19:40	50	29:40	42,40	5:12:58	7:22	14	1:13:23	54	1:40:07		
Overhaverbeck	10,80	1:34:58	8:47	14	30:51	51	44:49	53,20	6:47:56	7:40	15	2:22:25	56	2:24:56		
Undeloh	6,90	53:54	7:48	10	19:02	33	20:36	60,10	7:41:50	7:41	15	2:41:27	54	2:45:32		
Egestorf	9,20	1:23:08	9:02	14	33:30	45	35:21	69,30	9:04:58	7:51	14	3:14:57	50	3:20:53		
Salzhausen	10,70	1:42:26	9:34	16	45:06	52	45:06	80,00	10:47:24	8:05	14	4:00:03	48	4:03:57		
Südergellersen	10,90	1:49:20	10:01	16	50:39	51	50:39	90,90	12:36:44	8:19	15	4:50:42	48	4:50:42		
Sülzwiesen	9,10	1:25:56	9:26	14	41:36	50	41:36	100,00	14:02:40	8:25	15	5:32:18	48	5:32:18		