



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon

Lüneburg / 18.06.2022

Detailauswertung

Oepen-Hogrefe Nicolas

Gesamt-Zeit: 9:42:42

Startnummer: 153

Geschwindigkeit: 10,30 km/h

Laufleistung: 05:49 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 3 (von 102)

Ultra-Marathon

Strecken-Platzierung/Männer: 3 (von 86)

Bestzeit der Strecke: 8:42:41

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 1(von 8)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 9:42:42

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	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	58:02	5:38	3	10:05	25	10:05	10,30	58:02	5:38	3	10:05	25	10:05
Amelinghausen	13,80	1:17:06	5:35	3	12:48	11	12:54	24,10	2:15:08	5:36	3	22:53	16	22:53
Schwindebeck	9,40	52:35	5:35	2	8:02	10	8:41	33,50	3:07:43	5:36	3	30:55	14	50:23
Bispingen	8,90	51:42	5:48	2	7:44	9	9:40	42,40	3:59:25	5:38	2	38:39	15	1:42:05
Overhaverbeck	10,80	1:01:38	5:42	2	3:06	7	7:58	53,20	5:01:03	5:39	2	41:45	9	46:41
Undeloh	6,90	40:27	5:51	2	0:06	5	5:51	60,10	5:41:30	5:40	2	41:51	11	44:31
Egestorf	9,20	57:22	6:14	1	-	5	7:46	69,30	6:38:52	5:45	2	36:41	8	46:43
Salzhausen	10,70	1:05:19	6:06	1	-	3	7:52	80,00	7:44:11	5:48	2	27:56	7	51:56
Südergellersen	10,90	1:06:36	6:06	1	-	3	2:25	90,90	8:50:47	5:50	2	3:10	5	54:21
Sülzwiesen	9,10	51:55	5:42	1	-	3	5:40	100,00	9:42:42	5:49	1	-	3	1:00:01