



3. Lüneburger Heide Staffellauf und Ultra-Marathon Lüneburg / 18.06.2022

Detailauswertung

Dehling Sascha

Verein: LG Mauerweg Berlin e.V.
Startnummer: 1

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 9:44:29

Geschwindigkeit: 10,27 km/h
Laufleistung: 05:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 4 (von 102)
Strecken-Platzierung/Männer: 4 (von 86)
Bestzeit der Strecke: 8:42:41

Kategorie-Platzierung: 1(von 15)
Bestzeit in der Kategorie: 9:44:29

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	48:21	4:41	1	-	4	0:24	10,30	48:21	4:41	1	-	4	0:24
Amelinghausen	13,80	1:05:14	4:43	1	-	4	1:02	24,10	1:53:35	4:42	1	-	4	1:20
Schwindebeck	9,40	45:24	4:49	1	-	3	1:30	33,50	2:38:59	4:44	1	-	5	21:39
Bispingen	8,90	45:12	5:04	1	-	4	3:10	42,40	3:24:11	4:48	1	-	5	1:06:51
Overhaverbeck	10,80	1:00:18	5:34	1	-	6	6:38	53,20	4:24:29	4:58	1	-	3	10:07
Undeloh	6,90	46:49	6:47	5	3:54	13	12:13	60,10	5:11:18	5:10	1	-	5	14:19
Egestorf	9,20	1:05:24	7:06	4	1:24	12	15:48	69,30	6:16:42	5:26	1	-	5	24:33
Salzhausen	10,70	1:12:52	6:48	1	-	7	15:25	80,00	7:29:34	5:37	1	-	5	37:19
Südergellersen	10,90	1:23:00	7:36	3	2:24	12	18:49	90,90	8:52:34	5:51	1	-	6	56:08
Sülzwiesen	9,10	51:55	5:42	1	-	3	5:40	100,00	9:44:29	5:50	1	-	4	1:01:48