



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

Detailauswertung

Herzig Ralf

Verein: LG TuS Weinböhla
Startnummer: 49

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon

Kategorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 10:11:17

Geschwindigkeit: 9,82 km/h
Laufleistung: 06:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 102)
Strecken-Platzierung/Männer: 8 (von 86)
Bestzeit der Strecke: 8:42:41

Kategorie-Platzierung: 1(von 20)
Bestzeit in der Kategorie: 10:11:17

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	58:22	5:39	3	3:01	29	10:25	10,30	58:22	5:39	3	3:01	29	10:25		
Amelinghausen	13,80	1:20:23	5:49	3	6:06	21	16:11	24,10	2:18:45	5:45	3	8:05	25	26:30		
Schwindebeck	9,40	56:46	6:02	1	-	22	12:52	33,50	3:15:31	5:50	3	6:44	25	58:11		
Bispingen	8,90	53:06	5:57	1	-	11	11:04	42,40	4:08:37	5:51	1	-	23	1:51:17		
Overhaverbeck	10,80	1:05:13	6:02	1	-	10	11:33	53,20	5:13:50	5:53	1	-	13	59:28		
Undeloh	6,90	40:32	5:52	1	-	6	5:56	60,10	5:54:22	5:53	2	15:13	14	57:23		
Egestorf	9,20	57:07	6:12	1	-	4	7:31	69,30	6:51:29	5:56	1	-	9	59:20		
Salzhausen	10,70	1:08:49	6:25	1	-	5	11:22	80,00	8:00:18	6:00	1	-	8	1:08:03		
Südergellersen	10,90	1:18:48	7:13	1	-	6	14:37	90,90	9:19:06	6:09	1	-	8	1:22:40		
Sülzwiesen	9,10	52:11	5:44	1	-	5	5:56	100,00	10:11:17	6:06	1	-	8	1:28:36		