



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

#### Detailauswertung

**Siems Rafael**

Verein: Küstenläufer  
Startnummer: 124

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon

Kategorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 13:38:22**

Geschwindigkeit: 7,33 km/h  
Laufleistung: 08:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 47 (von 102)  
Strecken-Platzierung/Männer: 41 (von 86)  
Bestzeit der Strecke: 8:42:41

Kategorie-Platzierung: 8(von 10)  
Bestzeit in der Kategorie: 9:56:21

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	56:51	5:31	7	8:48	20	8:54	10,30	56:51	5:31	7	8:48	20	8:54		
Amelinghausen	13,80	1:19:39	5:46	6	15:27	19	15:27	24,10	2:16:30	5:39	7	24:15	20	24:15		
Schwindebeck	9,40	57:17	6:05	8	13:23	25	13:23	33,50	3:13:47	5:47	8	56:27	23	56:27		
Bispingen	8,90	1:00:48	6:49	8	18:46	34	18:46	42,40	4:14:35	6:00	8	1:57:15	28	1:57:15		
Overhaverbeck	10,80	1:28:42	8:12	9	33:10	45	35:02	53,20	5:43:17	6:27	8	1:28:55	33	1:28:55		
Undeloh	6,90	55:06	7:59	5	12:29	30	20:30	60,10	6:38:23	6:37	8	1:41:24	34	1:41:24		
Egestorf	9,20	1:23:42	9:05	4	23:51	33	34:06	69,30	8:02:05	6:57	7	2:05:15	29	2:09:56		
Salzhausen	10,70	1:33:12	8:42	5	20:29	34	35:45	80,00	9:35:17	7:11	6	2:19:35	28	2:43:02		
Südergellersen	10,90	2:15:53	12:27	8	1:02:46	58	1:11:42	90,90	11:51:10	7:49	6	3:03:02	33	3:54:44		
Sülzwiesen	9,10	1:47:12	11:46	8	49:56	57	1:00:57	100,00	13:38:22	8:11	8	3:42:01	41	4:55:41		