



Lüneburger  
Heide-Staffellauf  
und Ultra-Marathon

100  
km

# Urkunde

Ultra-Marathon

**Siems Rafael**

*Küstenläufer*

*Senioren M35 (35-39 Jahre)*

Südergellersen	10.30 km	56:51
Amelinghausen	13.80 km	1:19:39
Schwindebeck	9.40 km	57:17
Bispingen	8.90 km	1:00:48
Overhaverbeck	10.80 km	1:28:42
Undeloh	6.90 km	55:06
Egestorf	9.20 km	1:23:42
Salzhausen	10.70 km	1:33:12
Südergellersen	10.90 km	2:15:53
Sülzwiesen	9.10 km	1:47:12

**Laufzeit: 13:38:22 h**

**Platz Gesamt: 41**

**Platz Kategorie: 8**