



## 2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

### Detalizēti rezultāti

**Deifuß, Holger**

Klubs: FC Nordkirchen  
Numurs: 83

Posms: 100.00 km  
Ultra-Marathon

Grupa:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

**Kopējais laiks: 11:35:52**

Ātrums: 8.62 km/h  
Skrējiena izpildījums: 6:58 min/km

Vieta distancē/Kopā: 29 (no 92)

Vieta distancē/Vīrieši: 22 (no 69)

Distances labākais laiks: 8:30:22

Vieta grupā: 5(no 17)

Grupas labākais laiks: 8:30:22

Kontrolpunkts	Vidējie laiki							Posma rezultāts							Kopējais rezultāts						
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkum: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkum: Vīrieši	Vietāztrūkums: Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkum: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkum: Vīrieši	Vietāztrūkums: Vīrieši							
Südergellersen	10.30	1:02:47	6:05	8	3:59	29	7:22	10.30	1:02:47	6:05	8	3:59	29	7:22							
Amelinghausen	13.80	1:24:36	6:07	8	23:20	36	23:20	24.10	2:27:23	6:06	8	19:33	34	23:57							
Schwindebeck	9.40	1:00:01	6:23	7	16:26	29	16:56	33.50	3:27:24	6:11	8	35:59	37	35:59							
Bispingen	8.90	58:10	6:32	3	7:17	27	17:17	42.40	4:25:34	6:15	7	25:59	33	52:43							
Overhaverbeck	10.80	1:14:03	6:51	4	9:56	23	23:54	53.20	5:39:37	6:23	7	1:14:06	31	1:16:37							
Undeloh	6.90	52:22	7:35	7	17:30	28	19:04	60.10	6:31:59	6:31	6	1:31:36	27	1:35:41							
Egestorf	9.20	1:08:08	7:24	5	18:30	20	20:21	69.30	7:40:07	6:38	6	1:50:06	28	1:56:02							
Salzhausen	10.70	1:21:55	7:39	5	24:35	22	24:35	80.00	9:02:02	6:46	6	2:14:41	27	2:18:35							
Südergellersen	10.90	1:27:20	8:00	4	28:39	18	28:39	90.90	10:29:22	6:55	5	2:43:20	25	2:43:20							
Sülzwiesen	9.10	1:06:30	7:18	6	22:10	17	22:10	100.00	11:35:52	6:57	5	3:05:30	22	3:05:30							