



Lüneburger
Heide-Staffellauf
und Ultra-Marathon

100
km

Urkunde

Ultra-Marathon Einzel

Rafael Siems

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Südergellersen	10.30 km	56:47
Amelinghausen	13.80 km	1:16:34
Schwindebeck	9.40 km	55:44
Bispingen	8.90 km	53:17
Overhaverbeck	10.80 km	1:12:23
Undeloh	6.90 km	54:13
Egestorf	9.20 km	1:14:10
Salzhausen	10.70 km	1:25:06
Südergellersen	10.90 km	1:46:01
Sülzwiesen	9.10 km	1:26:18

Laufzeit: 12:00:33 h

Platz Gesamt: 23

Platz Kategorie: 5

Lüneburg, den 10.06.2023