



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

#### Detailauswertung

Trost Karin

Gesamt-Zeit: 14:28:56

Startnummer: 140

Geschwindigkeit: 6,91 km/h

Laufleistung: 08:41 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 57 (von 102)

Ultra-Marathon

Strecken-Platzierung/Frauen: 10 (von 16)

Bestzeit der Strecke: 8:42:41

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 2(von 5)

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 10:03:49

#### Zwischenzeiten

#### Teilstreckenwertung

#### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Südergellersen	10,30	1:11:31	6:56	5	20:30	10	20:30	10,30	1:11:31	6:56	5	20:30	10	20:30
Amelinghausen	13,80	1:36:07	6:57	4	25:54	10	25:54	24,10	2:47:38	6:57	4	46:24	10	46:24
Schwindebeck	9,40	1:08:09	7:15	4	16:29	8	16:29	33,50	3:55:47	7:02	4	1:02:53	10	1:02:53
Bispingen	8,90	1:12:21	8:07	4	20:44	10	20:44	42,40	5:08:08	7:16	4	1:23:37	10	1:23:37
Overhaverbeck	10,80	1:34:17	8:43	4	22:21	12	28:15	53,20	6:42:25	7:33	4	1:45:58	10	1:45:58
Undeloh	6,90	1:06:12	9:35	4	20:13	12	25:02	60,10	7:48:37	7:47	4	2:06:11	10	2:06:11
Egestorf	9,20	1:30:41	9:51	3	30:16	9	30:16	69,30	9:19:18	8:04	4	2:36:27	10	2:36:27
Salzhausen	10,70	1:40:00	9:20	2	32:33	9	32:33	80,00	10:59:18	8:14	2	3:09:00	8	3:09:00
Südergellersen	10,90	1:51:47	10:15	2	35:17	12	35:17	90,90	12:51:05	8:28	2	3:44:17	8	3:44:17
Sülzwiesen	9,10	1:37:51	10:45	2	40:50	12	40:50	100,00	14:28:56	8:41	2	4:25:07	10	4:25:07