



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

#### Detailauswertung

#### August Karsten

Verein: 100 Marathon club  
Startnummer: 4

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 14:32:48

Geschwindigkeit: 6,87 km/h  
Laufleistung: 08:43 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 59 (von 102)

Strecken-Platzierung/Männer: 49 (von 86)

Bestzeit der Strecke: 8:42:41

Kategorie-Platzierung: 7(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 8:42:41

Kontrolle	Zwischenzeiten								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	1:10:15	6:49	11	19:16	67	22:18	10,30	1:10:15	6:49	11	19:16	67	22:18		
Amelinghausen	13,80	1:39:29	7:12	11	32:15	72	35:17	24,10	2:49:44	7:02	11	51:30	71	57:29		
Schwindebeck	9,40	1:21:29	8:40	10	34:40	77	37:35	33,50	4:11:13	7:29	11	1:43:38	72	1:53:53		
Bispingen	8,90	1:24:31	9:29	10	40:19	71	42:29	42,40	5:35:44	7:55	11	3:08:09	75	3:18:24		
Overhaverbeck	10,80	1:40:46	9:19	8	47:06	59	47:06	53,20	7:16:30	8:12	9	2:48:34	65	3:02:08		
Undeloh	6,90	1:01:23	8:53	7	26:47	42	26:47	60,10	8:17:53	8:17	9	3:15:20	62	3:20:54		
Egestorf	9,20	1:14:12	8:03	5	24:36	21	24:36	69,30	9:32:05	8:15	8	3:39:56	50	3:39:56		
Salzhausen	10,70	1:33:32	8:44	5	36:05	35	36:05	80,00	11:05:37	8:19	7	4:13:22	47	4:13:22		
Südergellersen	10,90	1:46:08	9:44	7	41:57	40	41:57	90,90	12:51:45	8:29	7	4:55:19	48	4:55:19		
Sülzwiesen	9,10	1:41:03	11:06	8	54:48	55	54:48	100,00	14:32:48	8:43	7	5:50:07	49	5:50:07		