



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

### Lauftreff TuS Hohnstorf

Verein: Lauftreff TuS Hohnstorf  
Startnummer: 317

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Kategorie:

5-10er Staffel

Gesamt-Zeit: 9:16:33

Geschwindigkeit: 10,78 km/h

Laufleistung: 5:33 min/km

Strecken-Platzierung: 10 (von 28)

Bestzeit der Strecke: 7:25:02

Kategorie-Platzierung: 10(von 28)

Bestzeit in der Kategorie: 7:25:02

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

| Kontrolle      | Split |         |        | Platz Rückst. |       |       |       | Gesamt |         |        |      |         |       |         |
|----------------|-------|---------|--------|---------------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|------|---------|-------|---------|
|                | km    | Zeit    | min/km | Kat.          | Kat.  | Gesam | Gesam | km     | Zeit    | min/km | Kat. | Kat.    | Gesam | Gesam   |
| Südergellersen | 10,30 | 52:31   | 5:05   | 9             | 12:02 | 9     | 12:02 | 10,30  | 52:31   | 5:05   | 9    | 12:02   | 9     | 12:02   |
| Amelinghausen  | 13,80 | 1:17:27 | 5:36   | 17            | 25:13 | 17    | 25:13 | 24,10  | 2:09:58 | 5:23   | 13   | 33:49   | 13    | 33:49   |
| Schwindebeck   | 9,40  | 54:57   | 5:50   | 16            | 13:27 | 16    | 13:27 | 33,50  | 3:04:55 | 5:31   | 11   | 39:36   | 11    | 39:36   |
| Bispingen      | 8,90  | 52:27   | 5:53   | 13            | 19:01 | 13    | 19:01 | 42,40  | 3:57:22 | 5:35   | 12   | 58:37   | 12    | 58:37   |
| Overhaverbeck  | 10,80 | 52:34   | 4:52   | 6             | 8:58  | 6     | 8:58  | 53,20  | 4:49:56 | 5:26   | 10   | 1:07:35 | 10    | 1:07:35 |
| Undeloh        | 6,90  | 35:16   | 5:06   | 6             | 4:31  | 6     | 4:31  | 60,10  | 5:25:12 | 5:24   | 9    | 1:09:26 | 9     | 1:09:26 |
| Egestorf       | 9,20  | 55:33   | 6:02   | 14            | 14:28 | 14    | 14:28 | 69,30  | 6:20:45 | 5:29   | 9    | 1:22:09 | 9     | 1:22:09 |
| Salzhausen     | 10,70 | 49:38   | 4:38   | 8             | 5:20  | 8     | 5:20  | 80,00  | 7:10:23 | 5:22   | 9    | 1:22:54 | 9     | 1:22:54 |
| Südergellersen | 10,90 | 1:18:23 | 7:11   | 25            | 37:24 | 25    | 37:24 | 90,90  | 8:28:46 | 5:35   | 10   | 1:48:02 | 10    | 1:48:02 |
| Sülzwiesen     | 9,10  | 47:47   | 5:15   | 9             | 13:03 | 9     | 13:03 | 100,00 | 9:16:33 | 5:33   | 10   | 1:51:31 | 10    | 1:51:31 |