



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Hamburger Strandläufer

Gesamt-Zeit: 10:17:35

Startnummer: 309

Geschwindigkeit: 9,72 km/h

Laufleistung: 6:10 min/km

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Strecken-Platzierung: 21 (von 28)

Bestzeit der Strecke: 7:25:02

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 21(von 28)

5-10er Staffel

Bestzeit in der Kategorie: 7:25:02

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesamt	Rückst. Gesamt	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesamt	Rückst. Gesamt
Südergellersen	10,30	58:16	5:39	21	17:47	21	17:47	10,30	58:16	5:39	21	17:47	21	17:47
Amelinghausen	13,80	1:09:53	5:03	10	17:39	10	17:39	24,10	2:08:09	5:19	12	32:00	12	32:00
Schwindebeck	9,40	1:09:48	7:25	28	28:18	28	28:18	33,50	3:17:57	5:54	21	52:38	21	52:38
Bispingen	8,90	56:14	6:19	17	22:48	17	22:48	42,40	4:14:11	5:59	18	1:15:26	18	1:15:26
Overhaverbeck	10,80	1:03:42	5:53	19	20:06	19	20:06	53,20	5:17:53	5:58	20	1:35:32	20	1:35:32
Undeloh	6,90	43:51	6:21	17	13:06	17	13:06	60,10	6:01:44	6:01	18	1:45:58	18	1:45:58
Egestorf	9,20	55:24	6:01	13	14:19	13	14:19	69,30	6:57:08	6:01	17	1:58:32	17	1:58:32
Salzhausen	10,70	1:14:31	6:57	25	30:13	25	30:13	80,00	8:11:39	6:08	17	2:24:10	17	2:24:10
Südergellersen	10,90	1:05:50	6:02	15	24:51	15	24:51	90,90	9:17:29	6:07	17	2:36:45	17	2:36:45
Sülzwiesen	9,10	1:00:06	6:36	24	25:22	24	25:22	100,00	10:17:35	6:10	21	2:52:33	21	2:52:33