



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

### Rethmar

Verein: Rethmar  
Startnummer: 325

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Kategorie:  
5-10er Staffel

Gesamt-Zeit: 10:30:18

Geschwindigkeit: 9,52 km/h  
Laufleistung: 6:18 min/km

Strecken-Platzierung: 26 (von 28)

Bestzeit der Strecke: 7:25:02

Kategorie-Platzierung: 26(von 28)

Bestzeit in der Kategorie: 7:25:02

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz	Rückst. Kat.	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz	Rückst. Kat.	Platz	Rückst. Kat.
Südergellersen	10,30	57:07	5:32	16	16:38	16	16:38	10,30	57:07	5:32	16	16:38	16	16:38
Amelinghausen	13,80	1:26:46	6:17	24	34:32	24	34:32	24,10	2:23:53	5:58	25	47:44	25	47:44
Schwindebeck	9,40	53:55	5:44	15	12:25	15	12:25	33,50	3:17:48	5:54	20	52:29	20	52:29
Bispingen	8,90	56:32	6:21	18	23:06	18	23:06	42,40	4:14:20	5:59	19	1:15:35	19	1:15:35
Overhaverbeck	10,80	59:33	5:30	14	15:57	14	15:57	53,20	5:13:53	5:54	17	1:31:32	17	1:31:32
Undeloh	6,90	44:27	6:26	19	13:42	19	13:42	60,10	5:58:20	5:57	16	1:42:34	16	1:42:34
Egestorf	9,20	51:09	5:33	8	10:04	8	10:04	69,30	6:49:29	5:54	14	1:50:53	14	1:50:53
Salzhausen	10,70	1:07:14	6:17	21	22:56	21	22:56	80,00	7:56:43	5:57	14	2:09:14	14	2:09:14
Südergellersen	10,90	1:19:24	7:17	26	38:25	26	38:25	90,90	9:16:07	6:07	16	2:35:23	16	2:35:23
Sülzwiesen	9,10	1:14:11	8:09	27	39:27	27	39:27	100,00	10:30:18	6:18	26	3:05:16	26	3:05:16