



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Dr Strongman & Friends

Verein: Mud Monkeys OCR Team
Startnummer: 304

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Kategorie:

5-10er Staffel

Gesamt-Zeit: 8:33:36

Geschwindigkeit: 11,68 km/h

Laufleistung: 5:08 min/km

Strecken-Platzierung: 4 (von 28)

Bestzeit der Strecke: 7:25:02

Kategorie-Platzierung: 4(von 28)

Bestzeit in der Kategorie: 7:25:02

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Gesam	Gesam	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Gesam	Gesam
Südergellersen	10,30	52:59	5:08	10	12:30	10	12:30	10,30	52:59	5:08	10	12:30	10	12:30
Amelinghausen	13,80	58:46	4:15	3	6:32	3	6:32	24,10	1:51:45	4:38	4	15:36	4	15:36
Schwindebeck	9,40	51:03	5:25	11	9:33	11	9:33	33,50	2:42:48	4:51	4	17:29	4	17:29
Bispingen	8,90	45:16	5:05	6	11:50	6	11:50	42,40	3:28:04	4:54	4	29:19	4	29:19
Overhaverbeck	10,80	1:21:37	7:33	27	38:01	27	38:01	53,20	4:49:41	5:26	9	1:07:20	9	1:07:20
Undeloh	6,90	45:27	6:35	20	14:42	20	14:42	60,10	5:35:08	5:34	10	1:19:22	10	1:19:22
Egestorf	9,20	47:32	5:10	6	6:27	6	6:27	69,30	6:22:40	5:31	10	1:24:04	10	1:24:04
Salzhausen	10,70	45:03	4:12	2	0:45	2	0:45	80,00	7:07:43	5:20	8	1:20:14	8	1:20:14
Südergellersen	10,90	43:58	4:02	2	2:59	2	2:59	90,90	7:51:41	5:11	5	1:10:57	5	1:10:57
Sülzwiesen	9,10	41:55	4:36	2	7:11	2	7:11	100,00	8:33:36	5:08	4	1:08:34	4	1:08:34