



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Nordmark

Verein: Nordmark Pharma
Startnummer: 324

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

Kategorie:
5-10er Staffel

Gesamt-Zeit: 8:42:35

Geschwindigkeit: 11,48 km/h
Laufleistung: 5:13 min/km

Strecken-Platzierung: 5 (von 28)

Bestzeit der Strecke: 7:25:02

Kategorie-Platzierung: 5(von 28)

Bestzeit in der Kategorie: 7:25:02

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt		Gesamt		Platz Rückst.		Gesamt	
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Gesam	Gesam	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Gesam	Gesam	
Südergellersen	10,30	54:39	5:18	12	14:10	12	14:10	10,30	54:39	5:18	12	14:10	12	14:10	
Amelinghausen	13,80	1:07:00	4:51	8	14:46	8	14:46	24,10	2:01:39	5:02	8	25:30	8	25:30	
Schwindebeck	9,40	47:55	5:05	4	6:25	4	6:25	33,50	2:49:34	5:03	6	24:15	6	24:15	
Bispingen	8,90	38:55	4:22	3	5:29	3	5:29	42,40	3:28:29	4:55	5	29:44	5	29:44	
Overhaverbeck	10,80	50:33	4:40	5	6:57	5	6:57	53,20	4:19:02	4:52	4	36:41	4	36:41	
Undeloh	6,90	48:44	7:03	21	17:59	21	17:59	60,10	5:07:46	5:07	5	52:00	5	52:00	
Egestorf	9,20	55:45	6:03	16	14:40	16	14:40	69,30	6:03:31	5:14	6	1:04:55	6	1:04:55	
Salzhausen	10,70	49:43	4:38	9	5:25	9	5:25	80,00	6:53:14	5:09	7	1:05:45	7	1:05:45	
Südergellersen	10,90	55:53	5:07	4	14:54	4	14:54	90,90	7:49:07	5:09	4	1:08:23	4	1:08:23	
Sülzwiesen	9,10	53:28	5:52	16	18:44	16	18:44	100,00	8:42:35	5:13	5	1:17:33	5	1:17:33	