



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Hamburg Running Rockets 2

Verein: Hamburg Running
Startnummer: 308

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Kategorie:

5-10er Staffel

Gesamt-Zeit: 8:43:24

Geschwindigkeit: 11,46 km/h

Laufleistung: 5:14 min/km

Strecken-Platzierung: 6 (von 28)

Bestzeit der Strecke: 7:25:02

Kategorie-Platzierung: 6(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	51:10	4:58	5	10:41	5	10:41	10,30	51:10	4:58	5	10:41	5	10:41
Amelinghausen	13,80	1:05:26	4:44	6	13:12	6	13:12	24,10	1:56:36	4:50	6	20:27	6	20:27
Schwindebeck	9,40	49:35	5:16	8	8:05	8	8:05	33,50	2:46:11	4:57	5	20:52	5	20:52
Bispingen	8,90	47:38	5:21	9	14:12	9	14:12	42,40	3:33:49	5:02	6	35:04	6	35:04
Overhaverbeck	10,80	55:06	5:06	12	11:30	12	11:30	53,20	4:28:55	5:03	5	46:34	5	46:34
Undeloh	6,90	38:12	5:32	10	7:27	10	7:27	60,10	5:07:07	5:06	4	51:21	4	51:21
Egestorf	9,20	47:28	5:09	5	6:23	5	6:23	69,30	5:54:35	5:06	5	55:59	5	55:59
Salzhausen	10,70	56:09	5:14	11	11:51	11	11:51	80,00	6:50:44	5:08	5	1:03:15	5	1:03:15
Südergellersen	10,90	1:05:16	5:59	13	24:17	13	24:17	90,90	7:56:00	5:14	6	1:15:16	6	1:15:16
Sülzwiesen	9,10	47:24	5:12	8	12:40	8	12:40	100,00	8:43:24	5:14	6	1:18:22	6	1:18:22