



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Heide Ultras

Gesamt-Zeit: 8:55:06

Startnummer: 310

Geschwindigkeit: 11,21 km/h

Laufleistung: 5:21 min/km

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon 5-10er Staffel

Strecken-Platzierung: 9 (von 28)

Bestzeit der Strecke: 7:25:02

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 9(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	53:14	5:10	11	12:45	11	12:45	10,30	53:14	5:10	11	12:45	11	12:45
Amelinghausen	13,80	1:12:50	5:16	13	20:36	13	20:36	24,10	2:06:04	5:13	9	29:55	9	29:55
Schwindebeck	9,40	52:47	5:36	12	11:17	12	11:17	33,50	2:58:51	5:20	9	33:32	9	33:32
Bispingen	8,90	45:19	5:05	7	11:53	7	11:53	42,40	3:44:10	5:17	7	45:25	7	45:25
Overhaverbeck	10,80	54:25	5:02	9	10:49	9	10:49	53,20	4:38:35	5:14	7	56:14	7	56:14
Undeloh	6,90	34:08	4:56	4	3:23	4	3:23	60,10	5:12:43	5:12	7	56:57	7	56:57
Egestorf	9,20	41:05	4:27	1	-	1	-	69,30	5:53:48	5:06	4	55:12	4	55:12
Salzhausen	10,70	49:34	4:37	7	5:16	7	5:16	80,00	6:43:22	5:02	4	55:53	4	55:53
Südergellersen	10,90	1:19:59	7:20	27	39:00	27	39:00	90,90	8:03:21	5:19	8	1:22:37	8	1:22:37
Sülzwiesen	9,10	51:45	5:41	14	17:01	14	17:01	100,00	8:55:06	5:21	9	1:30:04	9	1:30:04