



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

**Lena Plamp**

Verein: FH Runners Berlin  
Startnummer: 46

Strecke: 100,00 km  
Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:  
Frauen (20-29 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 10:37:59**

Geschwindigkeit: 9,40 km/h  
Laufleistung: 6:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 9 (von 63)

Strecken-Platzierung/Frauen: 1 (von 12)

Bestzeit der Strecke: 10:37:59

Kategorie-Platzierung: 1(von 2)

Bestzeit in der Kategorie: 10:37:59

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Südergellersen	10,30	1:02:23	6:03	1	-	4	1:55	10,30	1:02:23	6:03	1	-	4	1:55
Amelinghausen	13,80	1:21:56	5:56	1	-	3	1:30	24,10	2:24:19	5:59	1	-	4	3:25
Schwindebeck	9,40	57:05	6:04	1	-	1	-	33,50	3:21:24	6:00	1	-	4	2:26
Bispingen	8,90	55:13	6:12	1	-	2	2:55	42,40	4:16:37	6:03	1	-	2	5:21
Overhaverbeck	10,80	1:08:23	6:19	1	-	1	-	53,20	5:25:00	6:06	1	-	2	1:31
Undeloh	6,90	45:56	6:39	1	-	2	1:33	60,10	6:10:56	6:10	1	-	2	3:04
Egestorf	9,20	1:02:03	6:44	1	-	1	-	69,30	7:12:59	6:14	1	-	1	-
Salzhausen	10,70	1:12:15	6:45	1	-	1	-	80,00	8:25:14	6:18	1	-	1	-
Südergellersen	10,90	1:13:11	6:42	1	-	1	-	90,90	9:38:25	6:21	1	-	1	-
Sülzwiesen	9,10	59:34	6:32	1	-	2	59:34	100,00	10:37:59	6:22	1	-	1	-