



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Sören Hand

Gesamt-Zeit: 9:57:43

Startnummer: 71

Geschwindigkeit: 10,04 km/h

Laufleistung: 5:58 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 4 (von 63)

Ultra-Marathon Einzel

Strecken-Platzierung/Männer: 4 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 1(von 6)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 9:57:43

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split		Split min/km	Platz		Rückst.		Gesamt km	Gesamt		Gesamt min/km	Platz		Rückst.	
	km	Zeit		Kat.	Kat.	Männer	Männer		km	Zeit		Kat.	Kat.	Männer	Männer
Südergellersen	10,30	54:00	5:14	2	0:05	4	0:11	10,30	54:00	5:14	2	0:05	4	0:11	
Amelinghausen	13,80	1:09:54	5:03	1	-	2	3:45	24,10	2:03:54	5:08	1	-	2	3:43	
Schwindebeck	9,40	48:49	5:11	2	0:01	4	4:21	33,50	2:52:43	5:09	1	-	2	8:04	
Bispingen	8,90	48:21	5:25	2	0:53	5	4:33	42,40	3:41:04	5:12	2	0:38	4	12:37	
Overhaverbeck	10,80	1:01:14	5:40	2	0:42	4	5:54	53,20	4:42:18	5:18	2	1:20	4	18:31	
Undeloh	6,90	42:46	6:11	2	1:24	6	5:04	60,10	5:25:04	5:24	2	2:44	4	23:35	
Egestorf	9,20	1:02:34	6:48	1	-	8	9:04	69,30	6:27:38	5:35	1	-	3	32:39	
Salzhausen	10,70	1:13:04	6:49	1	-	6	8:55	80,00	7:40:42	5:45	1	-	3	41:34	
Südergellersen	10,90	1:17:43	7:07	2	0:11	8	7:44	90,90	8:58:25	5:55	1	-	3	49:18	
Sülzwiesen	9,10	59:18	6:30	2	2:39	9	59:18	100,00	9:57:43	5:58	1	-	4	49:31	