



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Lars Solheid

Gesamt-Zeit: 12:46:41

Startnummer: 58

Geschwindigkeit: 7,83 km/h

Laufleistung: 7:40 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 33 (von 63)

Ultra-Marathon Einzel

Strecken-Platzierung/Männer: 28 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 5(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			Platz		Rückst.	
	km	Zeit		Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Südergellersen	10,30	1:08:48	6:40	5	14:53	40	14:59	10,30	1:08:48	6:40	5	14:53	40	14:59
Amelinghausen	13,80	1:29:36	6:29	6	19:42	33	23:27	24,10	2:38:24	6:34	5	34:30	40	38:13
Schwindebeck	9,40	1:05:26	6:57	5	16:38	37	20:58	33,50	3:43:50	6:40	6	51:07	36	59:11
Bispingen	8,90	1:01:30	6:54	4	14:02	30	17:42	42,40	4:45:20	6:43	4	1:04:54	32	1:16:53
Overhaverbeck	10,80	1:31:28	8:28	5	30:56	39	36:08	53,20	6:16:48	7:04	5	1:35:50	37	1:53:01
Undeloh	6,90	51:32	7:28	4	10:10	21	13:50	60,10	7:08:20	7:07	5	1:46:00	36	2:06:51
Egestorf	9,20	1:18:06	8:29	5	15:32	27	24:36	69,30	8:26:26	7:18	5	1:58:48	33	2:31:27
Salzhausen	10,70	1:26:17	8:03	5	13:13	23	22:08	80,00	9:52:43	7:24	5	2:12:01	29	2:53:35
Südergellersen	10,90	1:37:31	8:56	5	19:59	19	27:32	90,90	11:30:14	7:35	5	2:31:49	29	3:21:07
Sülzwiesen	9,10	1:16:27	8:24	5	19:48	27	1:16:27	100,00	12:46:41	7:40	5	2:48:58	28	3:38:29