



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

Matthias Kögel

Gesamt-Zeit: 10:35:11

Startnummer: 30

Geschwindigkeit: 9,45 km/h

Laufleistung: 6:21 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 8 (von 63)

Ultra-Marathon Einzel

Strecken-Platzierung/Männer: 8 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 10:35:11

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

| Kontrolle      | Split |         |        | Platz Rückst. |       |        |        | Gesamt |          |        |      |       |        |         |
|----------------|-------|---------|--------|---------------|-------|--------|--------|--------|----------|--------|------|-------|--------|---------|
|                | km    | Zeit    | min/km | Kat.          | Kat.  | Männer | Männer | km     | Zeit     | min/km | Kat. | Kat.  | Männer | Männer  |
| Südergellersen | 10,30 | 54:39   | 5:18   | 1             | -     | 6      | 0:50   | 10,30  | 54:39    | 5:18   | 1    | -     | 6      | 0:50    |
| Amelinghausen  | 13,80 | 1:11:21 | 5:10   | 1             | -     | 6      | 5:12   | 24,10  | 2:06:00  | 5:13   | 1    | -     | 6      | 5:49    |
| Schwindebeck   | 9,40  | 50:27   | 5:22   | 1             | -     | 7      | 5:59   | 33,50  | 2:56:27  | 5:16   | 1    | -     | 6      | 11:48   |
| Bispingen      | 8,90  | 47:53   | 5:22   | 1             | -     | 4      | 4:05   | 42,40  | 3:44:20  | 5:17   | 1    | -     | 6      | 15:53   |
| Overhaverbeck  | 10,80 | 1:52:44 | 10:26  | 3             | 44:20 | 47     | 57:24  | 53,20  | 5:37:04  | 6:20   | 2    | 12:04 | 22     | 1:13:17 |
| Undeloh        | 6,90  | 39:40   | 5:44   | 1             | -     | 2      | 1:58   | 60,10  | 6:16:44  | 6:16   | 2    | 5:49  | 17     | 1:15:15 |
| Egestorf       | 9,20  | 56:27   | 6:08   | 1             | -     | 2      | 2:57   | 69,30  | 7:13:11  | 6:15   | 1    | -     | 14     | 1:18:12 |
| Salzhausen     | 10,70 | 1:08:28 | 6:23   | 1             | -     | 5      | 4:19   | 80,00  | 8:21:39  | 6:16   | 1    | -     | 9      | 1:22:31 |
| Südergellersen | 10,90 | 1:15:28 | 6:55   | 1             | -     | 5      | 5:29   | 90,90  | 9:37:07  | 6:20   | 1    | -     | 9      | 1:28:00 |
| Sülzwiesen     | 9,10  | 58:04   | 6:22   | 2             | 2:32  | 6      | 58:04  | 100,00 | 10:35:11 | 6:21   | 1    | -     | 8      | 1:26:59 |