



# 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.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. 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