



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Martin Watzke

Verein: TuS Lehmden

Startnummer: 65

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 9:43:30

Geschwindigkeit: 10,28 km/h

Laufleistung: 5:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 2 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 2 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 1(von 9)

Bestzeit in der Kategorie: 9:43:30

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Südergellersen	10,30	53:49	5:13	1	-	1	-	10,30	53:49	5:13	1	-	1	-
Amelinghausen	13,80	1:10:21	5:05	1	-	5	4:12	24,10	2:04:10	5:09	1	-	3	3:59
Schwindebeck	9,40	48:34	5:10	1	-	2	4:06	33,50	2:52:44	5:09	1	-	3	8:05
Bispingen	8,90	47:51	5:22	1	-	3	4:03	42,40	3:40:35	5:12	1	-	3	12:08
Overhaverbeck	10,80	1:00:40	5:37	1	-	3	5:20	53,20	4:41:15	5:17	1	-	3	17:28
Undeloh	6,90	40:16	5:50	1	-	3	2:34	60,10	5:21:31	5:20	1	-	2	20:02
Egestorf	9,20	56:52	6:10	1	-	3	3:22	69,30	6:18:23	5:27	1	-	2	23:24
Salzhausen	10,70	1:08:13	6:22	1	-	3	4:04	80,00	7:26:36	5:34	1	-	2	27:28
Südergellersen	10,90	1:16:57	7:03	1	-	6	6:58	90,90	8:43:33	5:45	1	-	2	34:26
Sülzwiesen	9,10	59:57	6:35	1	-	11	59:57	100,00	9:43:30	5:50	1	-	2	35:18