



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Rafael Siems

Gesamt-Zeit: 12:00:33

Startnummer: 57

Geschwindigkeit: 8,33 km/h

Laufleistung: 7:12 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 25 (von 63)

Ultra-Marathon Einzel

Strecken-Platzierung/Männer: 23 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 5(von 9)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 9:43:30

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Südergellersen	10,30	56:47	5:30	2	2:58	12	2:58	10,30	56:47	5:30	2	2:58	12	2:58
Amelinghausen	13,80	1:16:34	5:32	3	6:13	12	10:25	24,10	2:13:21	5:31	3	9:11	13	13:10
Schwindebeck	9,40	55:44	5:55	3	7:10	15	11:16	33,50	3:09:05	5:38	3	16:21	14	24:26
Bispingen	8,90	53:17	5:59	3	5:26	14	9:29	42,40	4:02:22	5:42	3	21:47	13	33:55
Overhaverbeck	10,80	1:12:23	6:42	6	11:43	18	17:03	53,20	5:14:45	5:54	3	33:30	10	50:58
Undeloh	6,90	54:13	7:51	6	13:57	26	16:31	60,10	6:08:58	6:08	5	47:27	15	1:07:29
Egestorf	9,20	1:14:10	8:03	5	17:18	23	20:40	69,30	7:23:08	6:23	5	1:04:45	17	1:28:09
Salzhausen	10,70	1:25:06	7:57	4	16:53	22	20:57	80,00	8:48:14	6:36	5	1:21:38	19	1:49:06
Südergellersen	10,90	1:46:01	9:43	5	29:04	25	36:02	90,90	10:34:15	6:58	5	1:50:42	19	2:25:08
Sülzwiesen	9,10	1:26:18	9:29	8	26:21	33	1:26:18	100,00	12:00:33	7:12	5	2:17:03	23	2:52:21