



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 | | Split min/km | Platz | | Rückst. | | Gesamt km | Gesamt | | Gesamt min/km | Platz | | Rückst. | |
|----------------|-------|---------|-----------------|-------|-------|---------|---------|--------------|----------|--------|------------------|---------|------|---------|--------|
| | km | Zeit | | Kat. | Kat. | Männer | Männer | | Zeit | min/km | | Kat. | Kat. | Männer | 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 | |