



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

Sebastian Schlaak

Gesamt-Zeit: 13:11:40

Startnummer: 48

Geschwindigkeit: 7,58 km/h

Laufleistung: 7:54 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 63)

Ultra-Marathon Einzel

Strecken-Platzierung/Männer: 31 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 8(von 9)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 9:43:30

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split 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	1:07:53	6:35	9	14:04	38	14:04	10,30	1:07:53	6:35	9	14:04	38	14:04	
Amelinghausen	13,80	1:30:23	6:32	8	20:02	36	24:14	24,10	2:38:16	6:34	9	34:06	38	38:05	
Schwindebeck	9,40	1:07:46	7:12	9	19:12	39	23:18	33,50	3:46:02	6:44	9	53:18	37	1:01:23	
Bispingen	8,90	1:07:03	7:32	8	19:12	38	23:15	42,40	4:53:05	6:54	9	1:12:30	39	1:24:38	
Overhaverbeck	10,80	1:26:57	8:03	9	26:17	37	31:37	53,20	6:20:02	7:08	9	1:38:47	38	1:56:15	
Undeloh	6,90	fehlt!	-	-	-	-	-	60,10	-	-	-	-	-	-	
Egestorf	9,20	2:17:22	14:55	9	1:20:30	45	1:23:52	69,30	8:37:24	7:27	8	2:19:01	35	2:42:25	
Salzhausen	10,70	1:34:54	8:52	7	26:41	30	30:45	80,00	10:12:18	7:39	8	2:45:42	33	3:13:10	
Südergellersen	10,90	1:45:36	9:41	4	28:39	24	35:37	90,90	11:57:54	7:53	8	3:14:21	31	3:48:47	
Sülzwiesen	9,10	1:13:46	8:06	4	13:49	22	1:13:46	100,00	13:11:40	7:54	8	3:28:10	31	4:03:28	