



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Kirsten-Ralph Tolksdorf

Gesamt-Zeit: 10:45:12

Startnummer: 64

Geschwindigkeit: 9,30 km/h

Laufleistung: 6:27 min/km

Strecke: 100,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 63)

Ultra-Marathon Einzel

Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 1(von 10)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Bestzeit in der Kategorie: 10:45:12

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	56:36	5:29	3	2:44	11	2:47	10,30	56:36	5:29	3	2:44	11	2:47
Amelinghausen	13,80	1:14:09	5:22	3	3:51	9	8:00	24,10	2:10:45	5:25	3	6:35	9	10:34
Schwindebeck	9,40	51:09	5:26	2	2:20	8	6:41	33,50	3:01:54	5:25	2	8:55	8	17:15
Bispingen	8,90	49:09	5:31	1	-	6	5:21	42,40	3:51:03	5:26	2	7:52	7	22:36
Overhaverbeck	10,80	1:06:20	6:08	1	-	6	11:00	53,20	4:57:23	5:35	1	-	5	33:36
Undeloh	6,90	43:20	6:16	1	-	8	5:38	60,10	5:40:43	5:40	1	-	5	39:14
Egestorf	9,20	1:07:04	7:17	1	-	12	13:34	69,30	6:47:47	5:53	1	-	7	52:48
Salzhausen	10,70	1:16:03	7:06	1	-	8	11:54	80,00	8:03:50	6:02	1	-	6	1:04:42
Südergellersen	10,90	1:31:44	8:24	2	11:57	18	21:45	90,90	9:35:34	6:19	1	-	8	1:26:27
Sülzwiesen	9,10	1:09:38	7:39	3	10:04	20	1:09:38	100,00	10:45:12	6:27	1	-	11	1:37:00