



# 4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

## Detailauswertung

**Björn Cordes**

Verein: Oldenburg

Startnummer: 8

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 11:04:46**

Geschwindigkeit: 9,03 km/h

Laufleistung: 6:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 16 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 2(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 10:45:12

### 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	53:52	5:13	1	-	2	0:03	10,30	53:52	5:13	1	-	2	0:03
Amelinghausen	13,80	1:10:18	5:05	1	-	4	4:09	24,10	2:04:10	5:09	1	-	3	3:59
Schwindebeck	9,40	48:49	5:11	1	-	4	4:21	33,50	2:52:59	5:09	1	-	5	8:20
Bispingen	8,90	50:12	5:38	2	1:03	7	6:24	42,40	3:43:11	5:15	1	-	5	14:44
Overhaverbeck	10,80	1:45:20	9:45	9	39:00	45	50:00	53,20	5:28:31	6:10	3	31:08	17	1:04:44
Undeloh	6,90	48:23	7:00	2	5:03	17	10:41	60,10	6:16:54	6:16	3	36:11	18	1:15:25
Egestorf	9,20	1:10:32	7:40	2	3:28	17	17:02	69,30	7:27:26	6:27	3	39:39	18	1:32:27
Salzhausen	10,70	1:17:59	7:17	2	1:56	13	13:50	80,00	8:45:25	6:34	3	41:35	18	1:46:17
Südergellersen	10,90	1:19:47	7:19	1	-	12	9:48	90,90	10:05:12	6:39	2	29:38	14	1:56:05
Sülzwiesen	9,10	59:34	6:32	1	-	10	59:34	100,00	11:04:46	6:38	2	19:34	14	1:56:34