



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Steffen Thormeier

Verein: Harzenergie

Startnummer: 73

Strecke: 100,00 km

Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 11:23:54

Geschwindigkeit: 8,77 km/h

Laufleistung: 6:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 15 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 3(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 10:45:12

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split		Split min/km	Platz		Rückst.		Gesamt			Platz		Rückst.	
	km	Zeit		Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Südergellersen	10,30	54:57	5:20	2	1:05	8	1:08	10,30	54:57	5:20	2	1:05	8	1:08
Amelinghausen	13,80	1:13:44	5:20	2	3:26	7	7:35	24,10	2:08:41	5:20	2	4:31	8	8:30
Schwindebeck	9,40	53:46	5:43	3	4:57	10	9:18	33,50	3:02:27	5:26	3	9:28	9	17:48
Bispingen	8,90	53:15	5:58	3	4:06	12	9:27	42,40	3:55:42	5:33	3	12:31	9	27:15
Overhaverbeck	10,80	1:09:03	6:23	2	2:43	13	13:43	53,20	5:04:45	5:43	2	7:22	8	40:58
Undeloh	6,90	53:03	7:41	5	9:43	25	15:21	60,10	5:57:48	5:57	2	17:05	9	56:19
Egestorf	9,20	1:11:09	7:44	3	4:05	18	17:39	69,30	7:08:57	6:11	2	21:10	13	1:13:58
Salzhausen	10,70	1:21:40	7:37	3	5:37	18	17:31	80,00	8:30:37	6:22	2	26:47	13	1:31:29
Südergellersen	10,90	1:37:40	8:57	3	17:53	20	27:41	90,90	10:08:17	6:41	3	32:43	15	1:59:10
Sülzwiesen	9,10	1:15:37	8:18	4	16:03	25	1:15:37	100,00	11:23:54	6:50	3	38:42	15	2:15:42